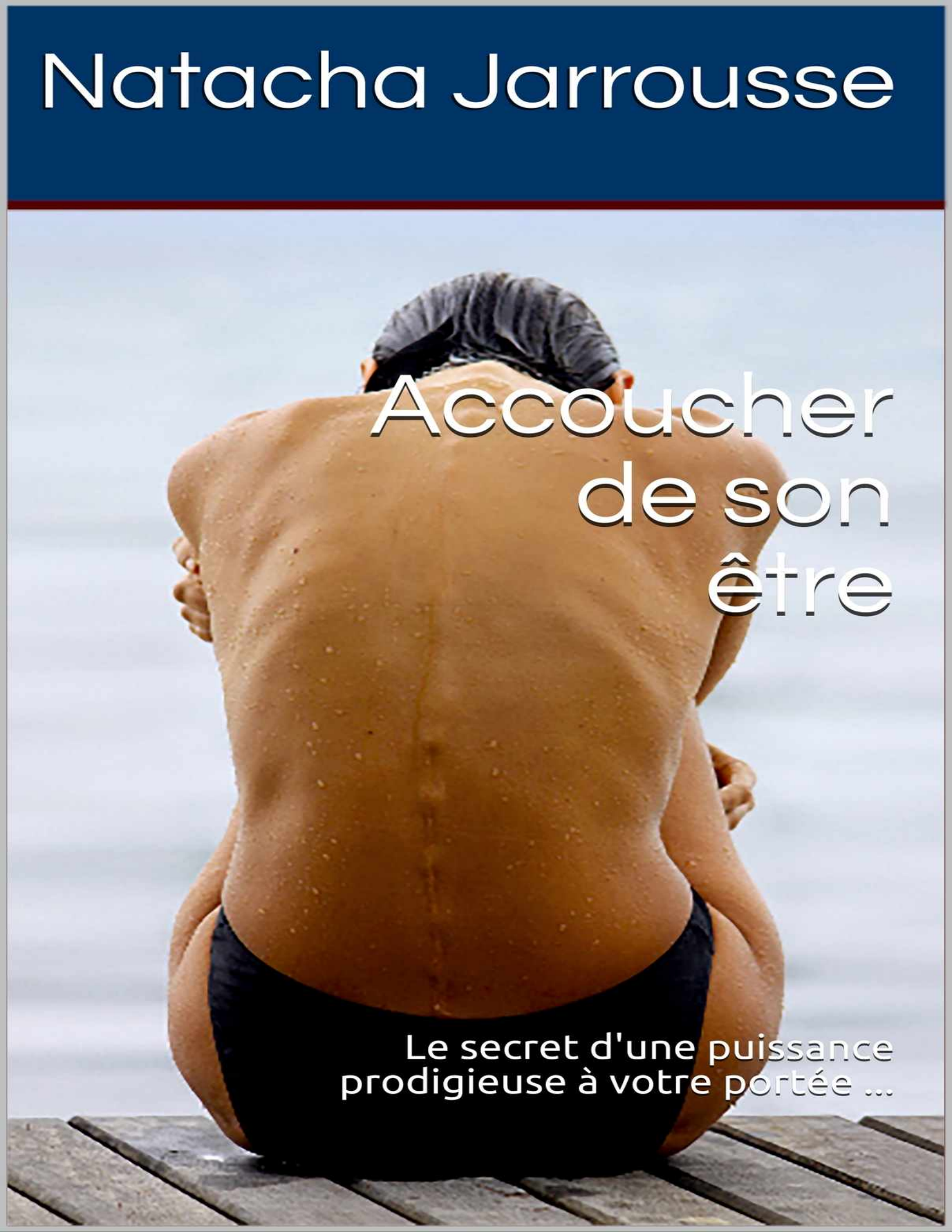


Natacha Jarrousse

A photograph of a person from behind, sitting on a wooden pier. Their skin is wet and glistening with water droplets. They are wearing a dark, possibly black, swimsuit. The background is a soft-focus view of the ocean under a pale sky. The overall mood is contemplative and serene.

Accoucher de son être

Le secret d'une puissance
prodigieuse à votre portée ...

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Table des matières

[PRÉFACE](#)

[DÉDICACE](#)

[REMERCIEMENTS](#)

[INTRODUCTION](#)

[ACCOUCHER DE SON ÊTRE](#)

[Le Mouvement](#)

[La Sensation](#)

[Les prémices de l'écriture](#)

[Hommage aux souvenirs...](#)

[À la mémoire d'une tragédie de vie...](#)

[Le grand sommeil](#)

[Vivre et souffrir, dormir et mourir ... Que choisir?](#)

[Le premier voyage](#)

[Et si on repassait sur le billard ?](#)

[Oh le joli bébé...](#)

[Lever de rideau](#)

[Le plaisir de l'autonomie](#)

[Enfin, je ris ...](#)

[L'enthousiasme](#)

[La visualisation:](#)

[exemple d'une pratique somatique](#)

[L'importance du mouvement](#)

[Le temps de guérir, il faut devenir égocentrique ...](#)

[Le vrai bonheur](#)

[Où siège la beauté ?](#)

[Suis-je prête à marcher ?](#)

[Naissance d'un changement](#)

[L'arbre de la connaissance et l'ère de la créativité](#)

[Aimer et se désirer](#)

[L'érotique énergie sexuelle](#)

Virulence des désirs inexprimés.

De la perception, et de la naissance des conflits.

La puissance du mal être

De l'immobilisme.

Puissance d'un élément vital : le détachement.

Et maintenant ?

NOTES

Lecteur, j'aurai voulu t'écrire ...

Les motivations de l'écriture

C'est un accident

Le sentiment de colère

Quelle conclusion?

ACCOUCHER DE SON ÊTRE

Le secret d'une puissance
prodigieuse à votre portée ...

Natacha Jarrousse

« Tout Homme qui sait lire, a le pouvoir de se dépasser, de multiplier les moyens par lesquels il existe, de faire en sorte que sa vie soit pleine de signification et d'intérêt. »

Aldous Huxley

PRÉFACE

Rencontrée chez des amis en 2002, Natacha m'a tout de suite séduit par sa vision particulière de l'être humain. Étant un de ses premiers patients, j'ai vite apprécié sa compréhension du mécanisme du corps ainsi que l'attention particulière qu'elle accorde à la personne dans son intégralité. Je réalise aujourd'hui, à travers ses soins plus ajustés qu'elle a elle-même fait un chemin vers plus de maturité et qu'elle est en constante recherche afin de mieux guider les autres vers plus de sérénité.

Ce livre retrace la relation entre son grave accident survenu en 1996 et sa découverte des corrélations entre le corps et l'esprit. Il est un pas de plus vers le partage de ses connaissances. *Accoucher de son Être* est non seulement une réconciliation avec son passé, mais aussi un voyage à la recherche de son identité profonde, débouchant sur le réveil du Soi, après une longue période de souffrance et de silence.

Natacha se livre ici à des réflexions profondes sur la vie, sur l'origine des troubles psychologiques et sur l'importance de l'écoute de son corps, qui provoquent chez le lecteur le désir de se découvrir, d'éveiller sa conscience au mouvement et de construire son bonheur. De plus, la force des mots, la beauté des phrases et la conviction qu'on ressent à la lecture des textes donnent une dimension spirituelle au livre qui le rend encore plus enrichissant.

Je sais que Natacha a plein de projets en tête, notamment concernant la jeunesse ... Je lui souhaite de progresser dans sa quête tout en partageant avec la même énergie, le même enthousiasme et le même amour, son savoir avec le plus grand nombre.

Benoit Halbwachs

DÉDICACE

À la gloire des Hommes et des Femmes modernes suffisamment large d'esprit pour adopter des méthodes nouvelles qui les mèneront au succès et à la joie, ce livre est dédié. Puisse-t-il marquer un premier pas fait pour atteindre l'amour de soi ...

À mes parents, héros de cette dure bataille qui, grâce à leur amour si rassurant et à leurs soins si efficaces et infatigables, ont pu être témoins de cette renaissance.

REMERCIEMENTS

À toi Monique, pour cet inoubliable soutien après l'accident et cette complicité qui nous est chère. Merci pour ton enthousiasme. Tu es toi aussi une magnifique leçon de courage. Je t'aime.

À mon frère pour sa présence riche et discrète.

À ma fille dont l'amour si spontané et si riche me dote d'une force puissante. Sa créativité est souvent à la source de mes inspirations. Merci Shyna ... que notre amour grandisse chaque jour mais que nous sachions être autonome.

À vous, mes amis qui m'avez protégée de la lumière crue des mauvais jours pendant et après cette tragédie.

À vous, mes fidèles clients qui avez cheminé avec moi pendant ces années d'enseignements et évolué dans votre maturité comportementale. L'aventure continue, à nous d'autres voyages ...

Je pense tout particulièrement à Benoit Halbwachs pour ses mots et ses actions si aimables et bienséantes en toutes circonstances, pour ses nombreux encouragements. Je suis contente de t'avoir confié la préface de ce livre.

À ma photographe Dellia Vago, pour sa délicate sensibilité et son respect de ma pudeur.

À François Félicité qui a accueilli mon manuscrit avec beaucoup d'intérêt et m'a encouragée, merci aussi à toute l'équipe de la Sentinelle.

Merci aux nombreux professionnels de la santé qui, grâce à leur expertise et à un certain scepticisme quant à ma capacité de retrouver toutes mes facultés motrices et intellectuelles, m'ont permis de remonter mes manches pour me battre jusqu'à ce que je retrouve un équilibre fonctionnel.

Merci à tous ceux qui, avec moi, ont cru que demain serait un jour meilleur ...

Et surtout ... MERCI À LA VIE ...

À toi qui veilles si bien sur moi depuis le commencement, toi qui m'accordes des plaisirs et qui sèmes des embûches pour me rendre plus forte et me permettre de grandir au lieu de vieillir ... MERCI.

À toi qui veilles sur mon équilibre affectif et psychologique.

À toi qui fais grandir ma connaissance et mon intelligence dans le sommeil et qui fais grandir ma créativité dans l'éveil ... MERCI.

À toi qui preserves la beauté de mon Cœur.

À toi qui me convaincs que l'amour est à la source de tout bien-être et qui me montres le chemin pour un avenir ludique et heureux en m'armant de patience ... MERCI.

INTRODUCTION

C'est un plaisir pour moi de dire quelques mots aux lecteurs de ce livre et, peut-être, de les préparer aux révélations qui leur sont réservées.

Grâce à ce livre, vous penserez certainement différemment sur vos priorités de vie : un être est ce qu'il est en fonction de ce qu'il pense, sent et croit en son cœur.

La raison d'être de ce livre.

Pouvez-vous répondre à ces questions ?

Pourquoi un être est-il triste tandis qu'un autre est heureux ? Pourquoi celui-ci est-il joyeux et prospère alors que celui-là est déprimé et malheureux ? Pourquoi cet être est-il craintif et anxieux alors que cet autre est plein de foi et de confiance ?

C'est le besoin de répondre aux questions posées ci-dessus et à bien d'autres sur la compréhension de nos agissements qui m'a poussée à écrire ce livre. Je me suis efforcée de partager ce qui m'a inspirée sur les grandes vérités fondamentales de notre esprit à l'issue d'un accident qui m'aura condamnée à rester plusieurs mois dans un immobilisme à partir duquel les priorités de la vie m'ont été généreusement données comme une évidence. J'ai subi un accident d'une souffrance atroce, défiant intensément notre aptitude innée à résister à la douleur. Un accident. C'est une circonstance imprévisible et sans appel qui, en un instant, fauche la vie, la santé et la force. Après une chute de sept mètres à plat do sur un rocher, qui a éclaté mes vertèbres lombaires et comprimé mon canal rachidien au risque de perdre mes jambes, j'ai été livrée à des tortures languides pour revenir à la vie.

Vous verrez que le style de ce livre est simple, semblable à celui d'un journal, et que la dimension philosophique est progressive à mesure que mes journées dans le silence m'ont ouverte à des réflexions de plus en plus profondes.

Le message porteur de ce livre est que lorsque vous touchez votre être, débarrassé de tout mensonge, de toute peur, vous maîtrisez une puissance miraculeuse qui vous sortira du désarroi, de la souffrance, de la mélancholie et de l'échec. Elle vous guidera jusqu'à votre vraie place pour résoudre vos difficultés, pour vous mettre sur la route royale de la liberté, du bonheur et de la paix de l'esprit. C'est ainsi que vous accéderez à la vie et à la force.

ACCOUCHER DE SON ÊTRE

Ce manuscrit est né le 27 Février 1998, j'étais assise dans un canapé face à la mer en Bretagne. M'est alors venue l'irrésistible envie de livrer publiquement les riches et nouvelles découvertes que mon inconscient m'avait révélé depuis qu'un foutu accident m'avait cloué au lit pendant des mois. Je regardais la mer, fascinée par les rouleaux qui s'écrasaient sur les rochers au loin de cette belle cote bretonne. Un spectacle de défoulement pour mes yeux et mon corps encore réduit à fonctionner au ralenti. C'est le décalage entre deux réalités: Elle, la mer, vivante et moi, humaine, inerte...nous deux féminines, séparées par l'immense baie vitrée et quelques centaines de mètres, qui a fait jaillir en moi cette envie de dévoiler mon secret.

Cela fait bien longtemps que je n'avais pas eu d'envie, je me devais de la respecter. Aimant écrire, j'ai commencé à griffonner sur du papier. Je n'étais pas satisfaite de ce que j'écrivais. Je ne retrouvais pas mon style. C'était comme si je m'étais perdu et que je devais fouiller dans ma tête pour me retrouver: quel désordre...les cicatrices de ce traumatisme n'étaient pas seulement visibles à mon front et à mon dos, c'était pire...je souffrais sans comprendre, tout se dévoilait autour de moi comme pour m'aider à réaliser qu'un salopard avait failli m'enlever Ma Vie. Un an après cette agression, j'étais debout mais l'accident n'était pas encore terminé...

Bizarrement, j'en voulais à cet homme de façon passive, ne ressentant ni haine ni rancune, mais un profond dégoût. Un mal discret m'habitait et le 27 Février 1998, j'ai fait connaissance avec ce nouveau locataire!

Je suis étonnée que dans des situations extrêmes de souffrance sans relâche, l'être humain soit encore assez fort pour vouloir se battre car je ne crois pas être issue d'une race à part! J'étais bercée par un espoir, celui que je faisais peut-être un mauvais rêve et que bientôt le jour allait se lever et que j'allais m'apprêter pour aller travailler au Martinez* (le palace de Cannes où j'occupais la fonction de responsable accueil). J'aurai comme chaque jour passé un peu de temps dans la salle de bain, pas trop pour me maquiller (je crois que c'est à cause de mon prof de philo au lycée, il avait dit que le maquillage était un masque et j'osais sûrement croire que je n'avais rien à cacher en le faisant discret...une illusion!).

J'aurai ensuite pris ma petite salade de fruits, un peu de thé sans sucre, et j'aurai filé. À l'hôtel, le travail était dur, ça allait vite mais le cadre estival d'un joli restaurant au soleil nous donnait vaguement l'impression d'être malgré tout privilégiés. Je ne me suis jamais plaint, même les jours où il fallait mettre les bouchées doubles à cause des festivités. J'aimais ça, j'ai toujours été de l'avant. Souvent admirée par les autres, l'œil du dehors, mais peu félicitée par moi-même, je suis parfois si exigeante avec ma personne...

Cet accident m'a permis de faire quelques découvertes sur le genre humain et j'offre au lecteur l'avantage de les partager.

Le Mouvement

Ma première découverte a été d'observer que sous son aspect le plus simple, le corps est composé d'un nombre considérable de petits corpuscules que les physiciens modernes appellent atomes. Ces atomes se groupent pour former des molécules. Un certain nombre de molécules constituent une cellule. Les cellules se groupent pour former des tissus musculaires, osseux, conjonctifs, etc...Après plusieurs mois d'analyse sur les cycles biologiques qui m'animaient, j'en vins à la conviction que le mouvement est la clef de la vie car il est la plus étroite illustration des rythmes et des énergies en activité dans nos corps. En outre, la conversation de notre penser silencieux et de notre imagination- constructive ou négative- prend forme, fonction et événement dans la vie grâce à l'étendue de nos mouvements.

Il n'y a pas de transparence dans nos corps de chair...les mouvements sont donc nécessaires pour comprendre notre propre vie interne biologique, mécanique et émotionnelle. Ils traduisent cette circulation permanente de l'ensemble des éléments physiques, vibratoires et subtils qui nous animent: prendre et donner, tendre et relâcher, inspirer et expirer, exprimer et absorber, donner et recevoir, concentration et vacuité, expansion et contraction...sont quelques états opposés et complémentaires qui caractérisent cette libre circulation par l'introduction d'un mouvement.

La Sensation

Ma deuxième découverte a été d'accepter qu'au-delà de nos cinq sens les plus habituellement utilisés, nous possédions chacun d'entre nous cinq autres sens encore plus merveilleux et plus rarement utilisés : l'émotion, l'imagination, l'intuition symbolique, l'inspiration créative et la conscience universelle qui nous relie au divin...

Les prémices de l'écriture

Ce livre s'est d'abord appelé "Les écrits vains", et en tant que tel, il a longtemps voyagé dans ma tête. J'avais été victime d'un grave accident traumatisant sérieusement mon dos et certaines autres de mes fonctions physiques et mentales. Agressée sans que la justice m'ait donné raison, j'écrivais en vain pour oublier et pour punir indirectement mes agresseurs par la dénonciation. « Les Écrits Vains » ont végété et pourri dans ma tête car j'ai fait un faux départ : j'ai recherché une chronologie des événements, tentant de me souvenir des faits, des sensations, des jours, des étapes décisives ... Or l'inconvénient du traumatisme crânien m'a toujours barré la route. Selon le vieil adage « qu'à trop vouloir, on n'obtient rien », je me retrouvais dans une situation chaotique avec une irrésistible envie d'écrire que je n'arrivais pas à concrétiser. Un vrai désastre, une frustration. Trop de conventions ne mènent à rien finalement ...

La plume a d'abord traîné, vacillé, puis j'ai senti qu'elle devenait plus agressive, plus rapide, plus sûre. J'ai abdiqué des "Ecrits Vains". J'ai laissé mûrir mes idées. La mémoire émotive est si fidèle que j'étais sûre, des années après le drame, de pouvoir écrire avec tout autant de justesse. À l'exception près que j'avais quelques années de plus, un plus grand détachement par rapport au traumatisme, un style littéraire plus sûr, une analyse plus complète de mes observations sur les comportements du genre humain. Nous sommes en 2012, et je propose au lecteur de découvrir *Accoucher de son être*.

J'ai vécu des expériences de souffrances d'une intensité meurtrière. Hymne à la joie d'être en vie et de l'apprécier à sa juste valeur.

J'ai subi un préjudice moral à peine croyable où les gens de loi protègent les criminels de ces réseaux de MAF ... quelque chose dont les poches bien gonflées de billets tombés du ciel donne au silence une valeur inestimable . Saloperie de fric, toujours la même histoire ... Hymne à la joie d'être détachée des sentiments de haine, de rancœur, de vengeance, d'envie de punir.

J'ai parcouru une longue route avant d'arriver au cheminement qui guide notre sagesse au détachement et à la recherche de la juste mesure, savourant chaque étape vers une meilleure connaissance de moi-même, de mon fonctionnement, de mes besoins. Hymne à la joie d'offrir au genre humain un témoignage et une étude somatique sur les comportements qui guident nos erreurs.

Comme beaucoup, c'est dans cette situation catastrophique de quasi-meurtrissure que j'ai compris ma vie et celle des Hommes. J'ai réfléchi sur le caractère individuel de chaque être, comment l'unicité prenait sens dans notre société, quel sens je donnais au sentiment amoureux. Hymne à la joie de savoir aimer.

Aujourd'hui, j'aime la Vie, j'aime les bonnes choses, j'aime faire plaisir, j'aime le bonheur autour de moi, j'aime les odeurs simples qui sentent bon, j'aime les caresses, j'aime la douceur ... J'aime dire que j'aime.

Hommage aux souvenirs...

12 Août 1996. C'est la veille de mon accident. J'étais étudiante en langues étrangères appliquées à Nice. J'avais grandi à la campagne, en région parisienne. J'avais commencé mes études à la Sorbonne à Paris mais le climat citadin ne me convenait pas du tout. Manquant de lumière et de verdure, j'ai alors préféré migrer vers la Côte d'Azur pour poursuivre mes études. Je me destinais à une carrière de linguiste, j'étais donc en fac de langues et parallèlement, je travaillais pour financer mes études comme responsable accueil dans un palace. À la maison, j'appris très tôt le sens des responsabilités et je voulais participer aux dépenses encourues pour que j'étudie au soleil. J'avais une vie saine, déjà beaucoup de responsabilités professionnelles et le sport – comme toujours dans ma vie – participait à mon bien être et à ma joie de vivre. J'avais été recrutée par une agence de pub pour faire des photos de mode de temps à autre. Je trouvais ça rigolo, et puis ça me faisait un petit bonus en banque et, à 22 ans, on ne crache pas dessus.

Le veille de mon accident, au dire des agents de pub, j'avais un look ravageur. Je sortais d'un casting, mes cheveux longs et noirs étaient tout fou, légèrement disciplinés par le Monoï mais pas trop. Ma peau était dorée par le soleil, les nages dans l'eau salée de la Méditerranée avaient bien musclé mon corps. Je portais une robe qui suggérait mes formes sans les dévoiler. Pas de maquillage, une démarche élégante, et vers 17 heures, j'avais décroché un contrat de photos pour un grand magazine féminin. J'étais heureuse de ce nouveau succès, toutes les filles en rêvaient. Mais pour moi, faire des photos était comme un jeu, rien à voir avec l'envie de m'afficher en tant que femme fatale, heureusement, jeune pousse que j'étais. J'excellais dans ces jeux de scène car j'étais ludique et mes émotions ne trompaient pas... toujours cette idée de force avant l'idée de beauté, je fais partie de ces femmes au reflet combatif plutôt que factice dans le domaine de l'esthétisme, je laisse ça à celles qui aiment ça...

A 22 ans, j'étais mûre, déjà très réfléchie, je vivais seule, j'étais capable de prendre des décisions importantes. La chance d'avoir reçu une éducation où l'effort est de mise en toutes circonstances.

La vie m'a appris qu'en cinq minutes, tout peut basculer et l'image que l'on projette n'existe plus, il est alors temps de faire connaissance avec son être ...

Nous sommes toujours le 12 Août 1996, je suis toujours vivante...

Dans la soirée, j'avais invité quelques amis à la maison. Hugues était venu pour le dîner. C'était un collègue du Maringue. Jeune, travailleur, un peu rustre mais vrai, authentique. David était là aussi, de la même famille du Maringue, avec son amie, Caroline.

Nous étions confortablement installés sur la terrasse. J'avais préparé de bons petits plats: j'adore choyer mes invités en tout simplicité. J'ai toujours aimé recevoir et le caractère exceptionnel de ces événements les rendait plus agréables encore.

À l'hôtel, j'avais déjà beaucoup de responsabilités, j'étais consciencieuse dans mon travail, sérieuse pour mener à bien mes études. Ce n'était pas facile de mener le tout de front mais j'y arrivais. Je dînais seule devant la télé, j'écoutais de la musique romantique. Je vivais loin de mes parents et rentrais quelquefois au bercail...en collectionnant les billets d'avion Paris-Nice.

Alors que nous dînions, David avait proposé de faire une sortie le lendemain. Exceptionnellement, nous étions tous les quatre en congé. Caro travaillait au Wikadi, loin d'être un concurrent pour le Maringue, ce petit hôtel trois étoiles marchait bien. J'étais exténuée, la saison estivale dans l'hôtellerie battait son plein et franchement, pour une fois, la sortie proposée ne me disait rien. Je me voyais plus volontiers tranquillement à ne rien faire à la maison. S'agissait-il d'un pressentiment, si tôt?

Ce soir-là, David n'a pas trop insisté. Les autres étaient d'accord pour aller pique-niquer dans une forêt de garrigue en bord de mer, à une cinquantaine de kilomètres de Cannes.

Je passais la nuit paisiblement, m'endormant en rêvassant comme chaque soir.

À la mémoire d'une tragédie de vie...

13 Août 1996

Il faisait très beau ce mardi-là. Une journée illuminée par un soleil azuréen. Pourtant, je n'avais pas grande envie de sortir. Je m'étais convaincue de ne rien faire, ce qui était tout à fait contraire à mes habitudes. Mes amis, David, Caroline et Hugues en avaient décidé tout autrement. Ils sont venus très tôt me chercher pour le fameux pique-nique dont ils m'avaient parlé la veille. Ils avaient tout prévu pour une escapade dans l'arrière-pays varois. Un magnifique programme, pourtant, je n'étais toujours pas décidée. Trop fatiguée probablement car d'ordinaire je suis toujours la première dans la voiture... Je pense que la vie essayait de m'écarter de mon destin mais je n'y ai finalement pas résisté. J'ai fini par dire oui pensant que cela me ferait du bien de m'aérer. J'ai rapidement fait mon sac et nous sommes partis. Lorsque nous sommes arrivés, nous avons découvert un petit coin de paradis. Enfin un endroit isolé des touristes venus des cités urbaines pour s'approprier, une fois dans l'année, la terre azurée à la recherche d'un peu de tranquillité.

Nous étions au milieu d'un agréable nulle part où la mer, au pied de gigantesques falaises semblait leur tirer sa révérence en venant frapper ses vagues le long des parois rocheuses. Nous étions en amont de ce spectacle et nous le contemplions muets, assagis par ces beautés de la nature. David nous décida à sillonner les premiers sentiers perdus afin d'y trouver un havre de paix. Hugues et moi tracions la route devant pour laisser un peu d'espace à nos deux jeunes amoureux. A mi-parcours, en nous détournant, nous nous aperçûmes que nous étions seuls. Nous sommes restés sur place à discuter, attendant que Caroline et David nous rejoignent mais ils ne sont jamais réapparus. Hugues me proposa alors de partir à leur rencontre. J'attendais tranquillement, ne m'inquiétant de rien. Je profitais de ce calme olympien pour fermer les yeux, et me laisser bercer au son des fracas de la mer. J'ai commencé à regarder ma montre après quarante minutes. Ça devenait un peu long. Il ne me semblait pas que nous eussions mis tout ce temps à l'aller. J'ai refermé les yeux mais l'impatience me gagnait. Chaque cinq minute, je jetai un coup d'œil à mon poignet puis derrière moi. Rien ni personne... J'ai ramassé nos affaires, et j'ai fait demi-tour moi aussi. Je me sentais un peu groggy à cause de la chaleur et je crois que je commençais à m'inquiéter. Les sentiers se ressemblaient et, absorbée par ma pensée, je n'étais plus trop sûre de me diriger du bon côté. Je marchais mais quelque chose d'étrange me rendait inconfortable et aurait voulu dévier ma route. Pour la deuxième fois depuis le début de cette journée, je ne me suis pas écoutée et j'ai poursuivi mon chemin.

J'ai finalement rencontré quelqu'un et cela me rendit confiante que j'étais certainement sur la bonne route. C'était un homme auquel je dis bonjour mais ni son regard ni ses mots ne répondirent à mon salut. Il s'est placé devant moi, m'empêchant de passer. Il semblait fort, un physique athlétique avec quelques kilos de confort dont les dix dernières années avaient dû lui faire cadeau. Je dirais qu'il avait deux fois et demie mon âge, la cinquantaine pour être plus clair. Son timbre de voix était grave et profond, une pointe d'accent entourait ses voyelles. Il avait tout à fait l'air d'être natif de l'île sœur, la Corse...

Je me demandais ce qu'il me voulait, je ne me sentais pas encore en danger. J'imagine que lui se demandait ce que je faisais là. D'ailleurs il ne tarda pas à me le demander sur un ton agressif. J'étais choquée que cet inconnu m'interpelle de cette façon. Je ne tardais pas à comprendre que je me trouvais sur une propriété privée dont il était le gardien. Cela me paraissait invraisemblable car rien d'apparent ne soutenait ses propos : ni panneaux, ni grillages, seulement des sentiers de terre sèche et quelques arbustes épars.

De son côté, le ton montait rapidement car malgré ma courtoisie, je m'opposais, bien décidée à poursuivre ma route. Pour lui, il n'en était pas question et la pioche qu'il tenait en main aurait dû me convaincre de ne pas insister. En fait, ce molosse s'était offert une chasse à l'homme. L'homme chassé n'en était pas un, c'était une femme et en l'occurrence c'était moi. Qu'est-ce que je foutais là ? J'aurai mieux fait de rester chez moi. Aucune trace des copains et ce gardien menaçant qui m'emmerdait. Je sentais naître une angoisse que je contrôlais par beaucoup de calme dans mes mots. Je cherchais un terrain d'entente avec ce mec pour qu'il me laisse passer et que je pusse enfin rejoindre le groupe. Ce n'était pas possible.

Que se passait-il ici, que me voulait-il ? Caroline et David avaient été les premiers à se faire repérer par la propriétaire d'une demeure qui pour nous n'existait pas car nous ne l'avions pas vu. Une villa existait bel et bien, bâtie au milieu de nulle part, naissant entre deux énormes falaises qui la masquait de la route nationale et des sentiers tracés au sommet des rochers par quelques rares aventuriers. Pourquoi ce camouflage ? Nous n'en savions rien et n'en voulions rien savoir. Ceci étant dit, nous nous doutions que cette localisation originale n'avait certainement rien d'hasardeux. Si proche de la mer, nous pouvions tout imaginer.

La femme et ses deux dogues allemands avait sommé les deux tourtereaux de dégager et de regagner la route. Ils n'étaient pas emballés par cette option, sachant que nous étions un peu plus loin. Hugues marchait droit devant et il les a finalement retrouvés. La mémère refit le même discours. Il ne manquait que moi à l'équipe et, malheureusement, je n'étais pas prête d'arriver.

J'étais toujours avec ce dingue qui me bloquait la route et qui insistait de plus en plus pour que je reparte par la falaise et que je traverse une passe dans la mer pour regagner la route où nous étions garés de l'autre côté. Autrement dit, il me refusait de marcher 700 mètres à travers leur soi-disant propriété et il m'offrait l'option « obligatoire » d'escalader neuf mètres de falaise de roche frêle au bout desquels j'aurai nagé à contre-courant, risquant de me faire projeter contre la roche tant le mouvement des rouleaux y était intense. La pratique du triathlon m'avait rendu très endurante et j'aimais m'aventurer à de nouveaux sports, mais là il ne s'agissait pas d'une épreuve, il s'agissait de sauver ma peau pour m'échapper au plus vite de ce fou. Je n'avais plus le choix, nous n'étions plus à discuter. Je résistais à m'opposer et j'ai senti qu'en insistant je risquai de me faire frapper. Je fis semblant d'accepter le défi et repartis en direction des falaises. Il y avait, plus loin, de hauts buissons et je m'y suis cachée un long moment au risque d'être repéré par le gardien. Je n'avais nullement l'intention de risquer ma peau. Je surveillais mon chasseur qui s'en allait et ne le voyant plus, je suis sortie de mon trou pour reprendre le sentier connu qu'il m'avait refusé.

- ' Ah' m'écriais-je

- 'Tu n'aurais pas dû faire ça.'

C'était lui encore, le dingue. Il avait surgi de nulle part, il s'était caché lui aussi. Il avait deviné mon plan. Il n'était pas né de la dernière pluie. Il avait l'avantage de connaître le terrain de chasse, moi j'étais égarée et, maintenant, terrorisée.

- 'Salope, tu dégages.'

Il me poussa avec virulence et balança un grand coup de pioche sur mon épaule gauche. Mon os amortit le coup. Je criais de terreur et de douleur.

- 'Je t'ai dit par la falaise. T'es bouchée', et il continuait de me repousser en arrière dans cette direction.

- 'D'accord, j'y vais, j'y vais. C'est bon, je m'en vais ... Laissez-moi tranquille.'

Je raisonnai rapidement que si je ne décidais pas d'y aller de mon plein gré, ce fou allait m'aider à faire un grand plongeon. Au moins, y allant seule, j'avais une chance de m'en sortir. Il me poussa vivement encore une fois, je tombai à terre, l'épaule gauche meurtrie par le coup qui m'avait brisé l'humérus. Pleurant et me relevant, je commençais ma descente. Le dingue reparti, je ne l'ai plus jamais revu.

J'étais chargée car Hugues m'avait laissé son sac. J'avais donc deux sacs, celui d'Hugues et le mien. Mon épaule affreusement douloureuse ne facilitait pas la charge du sac à dos. Pourquoi n'ai-je pas tout laissé là ? Aucune idée, la peur nous pousse parfois à un défaut de réflexion. J'ai glissé le deuxième sac le long de mon épaule droite et j'ai commencé l'escalade. Les battements de mon cœur étaient rythmés par la peur de mourir. Je chialais, j'avais mal, je me sentais seule et je devais surtout faire attention à ne pas m'écraser sur les rochers en bas. J'ai tout à coup ressenti une vive sensation de haut-le-cœur, comme lorsqu'on se trouve dans un grand huit au moment du looping dans une fête foraine. Puis j'ai vu le mot

FIN

Et j'ai entendu un bang ...

Mon dos venait de s'écraser sur un rocher pointant au-dessus du niveau de la mer. La roche frêle n'avait pas résisté à ma prise, j'avais parcouru sept mètres de chute en arrière. Mon support s'était envolé en un éclair, les sacs aussi et j'ai bizarrement eu le temps de réaliser que ma vie était finie. Pas le temps d'avoir peur. Je n'ai pensé à rien.

J'étais consciente que je m'en allais pour le dernier voyage, j'ai senti la mort m'envahir et cela n'était rien finalement. Mourir n'est rien mes amis, c'est la souffrance qui est mémorable, et cette dernière n'avait pas fini de m'en faire voir ...

Je gisais dans la mer proche d'une crique, semi consciente et le cauchemar n'était pas fini.

De l'autre côté de la falaise, il y avait un escalier. Le dingue s'était bien gardé de me le dire. J'aurai tout à fait pu prendre cet escalier et rejoindre la route pour ne pas nuire à cette involontaire violation de territoire. Vous croyez que c'est ce qu'a fait ce dingue, me rejoindre par l'escalier pour venir à mon secours ? Vous rêvez ! Alors que mon corps essayait tant bien que mal une flottaison pour ne pas couler, le dingue apparut de nouveau de nulle part, attrapa mon épaule cassée, me tira légèrement hors de l'eau et me fracassa la tête contre

un rocher. Il m'abandonna dans l'eau et laissa la vie décider de mon sort ... Je préfère n'émettre aucune hypothèse sur la raison de son acte ...

Un cadavre, voilà ce que j'étais devenue, quelques heures après avoir signé un contrat de mannequinat pour un magazine à grand tirage. Un bain de sang, des plaies rongées par l'iode, une mobilité réduite à néant, évanouie dans une inconscience qui sentait la mort venir la chatouiller. Pourquoi suis-je encore là ? pourquoi la vie a-t-elle abdiquée de ma mort ? Avais-je, dans cet inconscient, des révélations à faire au commun des mortels ? J'étais au bord de la noyade, cliniquement quasi morte et pourtant, lorsque deux plongeurs m'ont aperçu et sont venus soutenir ce débris de corps en mort, ils ont cru en ma vie, ont écouté mon souffle et parce que la mort fait peur, ils avaient l'obligation de croire que j'étais toujours en vie. En l'occurrence, malgré les apparences, c'était vrai !

Ils ont été les premiers à me ressusciter, merci à ces deux anges ... Vous saviez qu'il y avait tellement à donner. Avec le recul, je l'ai intégré, accepté et partagé. À tous ceux qui lisent ces lignes, à tous ceux qui se sont, par hasard, mis sur mon chemin, vous saurez que l'appel ne vient pas d'ailleurs ... C'est votre être qui m'appelle ...

Le grand sommeil

L'hôpital de Font-Pré à Toulon, le soir du drame. Je ne sais ni l'heure qu'il est, ni le jour que nous sommes. Il fait sombre dans la chambre, celle que je ne vais pas quitter pendant des mois. Je suis quasiment morte, le souffle coupé par un énorme caillot de sang qui obstrue ma gorge, semi consciente, limitée dans mes mouvements par les affreuses douleurs et la rigidité du matelas coquille. Maman et papa sont enfin arrivés. La route en voiture était trop longue entre Paris et Toulon pour des parents inquiets. Pendant les huit heures de voyage, ils ne se sont pas parlé, pensant que leur silence aurait peut-être apaisé leur angoisse de ne plus me revoir. J'avais tenu bon malgré les tortures de la douleur, épuisée par mon souffle coupé. Je me sentais mourir. Je les attendais. Un instinct de survie m'habitait. Je voulais les revoir une dernière fois. Ils avaient été à la hauteur, et tout à coup je sentais leur présence dans la pièce. Mon visage bouffi par les œdèmes ne me permettait pas encore de les voir, mes paupières aussi étaient fatiguées de lutter.

Maman a pris ma main dans la sienne, son coude posé sur le matelas coquille. Elle n'osait pas trop appuyer de peur que cela me fasse mal (que signifie le mal à ce moment là ? c'est comme un délicieux bonbon acidulé quand c'est la Douleur qui vous régale). Les yeux de maman sont mi-clos, je sens bien qu'elle a sommeil. C'est fou comme nos sens sont puissants (souvenez-vous, la deuxième découverte du préambule), j'ai toujours beaucoup de mal à respirer mais je sens que sa main respire dans la mienne, sa paume insuffle de l'air dans tout mon corps. Je viens de réaliser que je suis vivante ...

Je voudrais bien dire à maman qu'elle peut dormir un peu car je sais que je suis en vie, mais cela m'est impossible, quelque chose me bloque. Si je parle je ne peux plus respirer : c'est encore cet énorme caillot de sang qui m'obstrue la gorge. Là c'est sûr: le silence est d'or. Ma tête est penchée légèrement vers la gauche, vers la tête de maman, je ne peux pas aller vers la droite, c'est impossible, (il me faudra du temps pour réaliser que rien n'est impossible). Je sens la Douleur qui essaie de m'assassiner, la garce ! La Souffrance, sa sœur aînée, vient prendre rapidement le relais. Quand l'une est fatiguée, l'autre la remplace, et moi je suis passivement témoin de tout cela. Moi aussi j'ai sommeil mais si je m'endors, je suis foutue parce que j'arrête de respirer. Le sang coagulé dans ma gorge n'a pas l'air de vouloir me quitter, lui non plus.

A plusieurs reprises je me sens exténuée, lassée de respirer, j'ai envie de me laisser partir, glisser sous les draps doucement sans rien dire pour que Maman et Papa (de l'autre côté de la chambre) ne s'aperçoivent de rien, comme ça ils dormiront un peu eux aussi, sauf que moi je ne me réveillerai pas en même temps qu'eux ... J'ai vaguement dit quelque chose, moi-même je n'ai rien compris. Mes parents croient que je me réveille alors que j'essaie tout simplement de leur dire adieu: je m'en vais Papa, Maman, je m'en vais pour de bon...

A partir de ce moment-là, Sylviane et Jeannot vont mener le combat le plus méritoire qu'il puisse exister : faire renaître un enfant de 22 ans, leur fille. Ce sont eux, qui grâce à un message d'adieu mal interprété, vont m'aider à survivre: « Natacha, c'est Maman, ne

t'inquiètes pas, nous sommes là avec Papa. » Ce père, mon héros (pour reprendre une expression bien connue), s'approche du lit : « Nénette, c'est Papa, mon p'tit oiseau cassé, comment ça va? ». Il effleure à peine mes cheveux, c'est une caresse, je le sens bien. Il a si peur de faire un geste malheureux: le Geste qui arrêterait la machine humaine à jamais.

Papa ne le sait pas mais j'ai lutté dur pour entendre cette petite phrase murmurée au beau milieu de la nuit à l'hôpital Font-Pré. C'était si long de les attendre, toujours la même angoisse pendant 13 heures, s'endormir, arrêter de respirer, et l'interne des urgences qui me criait aux oreilles chaque 2 minutes de ne surtout pas bouger mes jambes ou je risquais la paralysie. La fracture dans le bas de mon dos était très sérieuse, l'opération devait être retardée pour attendre de plus grands spécialistes en neurologie. D'après les médecins, ma colonne vertébrale aurait dû éclater dans la chute, mon état était polytraumatique avec en plus du dos, une fracture de la mâchoire inférieure, de l'épaule gauche, des orteils et du nez mais je faisais tout de même l'objet d'un miracle. Je n'oublierai jamais les mots du neurochirurgien à mes parents : « Votre fille est miraculée, imaginez que vous cogner un œuf contre une brique et que ce n'est pas l'œuf qui se casse mais la brique, vous trouveriez cela logique ? Non, bien sûr. Eh bien pour ce qui est de votre fille c'est pareil. Avec le rapport poids-chute, son dos aurait dû éclater net, comment est-elle en vie, je ne comprends pas ... La situation est grave mais nous ferons le maximum. Nous attendons notre spécialiste en neurochirurgie du dos. »

Maman et papa sont là, je me sens émue par leur présence qui me rassure, je subis des pleurs qui m'étouffent, je mène une dure lutte pour ne pas accepter la facilité de me laisser mourir ... Après coup, ça fait peur de sentir la mort vous envahir lorsqu'elle vient à petit feu, lorsqu'on est à bout de forces. La souffrance bien qu'atroce laisse tout de même l'hypothèse d'aller mieux. Avec la mort, il n'y a ni mieux, ni moins bien, on ne sent rien. C'est tout à fait effrayant de ne rien sentir du tout. J'ai réalisé à ce moment-là que tout être vivant est un ensemble de sensations et d'émotions trop souvent devenues inconscientes.

Mon souffle est sourd, discret, anesthésié, ... Le plus petit soupir et la Douleur se manifeste : c'est encore et toujours mon dos, il me paralyse de toute ma longueur. Il m'empêche de tout. Je voudrais pouvoir hurler tellement je souffre mais c'est impossible sinon ... je crève.

Vivre et souffrir, dormir et mourir ... Que choisir?

Ce fameux mardi soir du 13 Août 1996, c'est sûrement ça qui me tient, accepter de souffrir, ne jamais s'avouer vaincue, demain ça ira mieux.

D'ailleurs je crois que cette première nuit à Font Pré a été l'une des plus longues. Il y en aura d'autres des nuits atroces à demander la fin mais cette nuit-là, c'était quelque chose. Lorsque j'ai vaguement ouvert mes yeux bouffis, apercevant Maman et Papa, j'ai cru que j'étais déjà passée sur le billard mais pas du tout ... il fallait encore que la Souffrance se régale de mon corps avant qu'on y aille, Elle et moi dans ce bloc.

En attendant, le matelas coquille devient ma deuxième peau. Je ne sens pas mon corps du tout, mon œil droit mi-clos me laisse apercevoir un bras gauche inerte, plâtré jusqu'à l'épaule, et la main de Maman qui le soutient. J'essaie de me représenter mentalement mes orteils comme pour m'assurer qu'il y a toujours mes jambes entre ma tête penchée à gauche et le reste ... Pourtant je ne vois rien, et cela me fatigue. Si je pense aussi, j'arrête de respirer. Quelle galère! Je ne comprends plus. Si je n'ai pas été au bloc (le supplice est pour plus tard), que s'est-il passé depuis que l'hélicoptère de secours m'a confiée au service spécialisé de neurologie de l'hôpital de Toulon? Je crois que mon corps s'est laissé bercer par le Silence.

Il n'y avait pas un bruit dans la chambre, celle que je ne vais pas quitter pendant des mois à l'exception des descentes aux enfers: le scan, les radios, et le bloc ...

On voudrait nous faire croire que l'on ne sent rien et que l'on ne sait rien de ce qui se passe au bloc lorsqu'on nous administre une dose généreuse de composants chimiques, la morphine, un élixir de sommeil en quelque sorte! Une bombe à retardement lorsqu'on voit tous les dégâts que cela m'aura coûté *à posteriori* : déficience d'émail sur les dents, sécrétion biliaire déficitaire, dyslexie due au traumatisme crânien (j'en suis finalement venue à bout après de nombres et rudes efforts).

C'EST FAUX !

Au BLOC, il y a toujours le bruit et les odeurs qui voyagent autour de nos têtes, et ce n'est pas innocent. Ça marque au fer rouge, on n'arrive pas à se défaire de ces putains de souvenirs.

Au BLOC, je me souviens surtout de la lumière, elle était crue, foudroyante, électrique, gigantesque. Il y avait beaucoup de vert, du vert partout, partout du vert : draps verts, bonshommes verts, chapeaux verts, tout était vert ... Il y avait aussi quelque chose de rond et de brillant comme un miroir; « *Miroir, mon beau miroir, dis-moi si je vais m'en sortir...* »

C'est dans ce satané BLOC qu'ils m'ont dépecée au bistouri pour une impossible mission : recoller mon dos ! Le canal rachidien avait été comprimé pendant la chute ; mes vertèbres

lombaires, en se fracturant, avaient déchiré quelques nerfs rachidiens mais, miraculeusement, aucune section de nerf qui m'aurait été fatale. J'allais donc en baver mais il y avait quand même l'espoir d'aller mieux et je m'y suis accrochée immédiatement. Pas question de capituler et de m'imaginer dans un fauteuil. Ce n'était certainement pas l'heure de l'acceptation de la facilité, jamais !

La chirurgie envisageait de me placer une arthrodèse (des plaques métalliques qui viendraient supporter mes vertèbres le temps de la cicatrisation). Mais comme pour confirmer ce vieux dicton selon lequel on ne peut pas tout avoir ; si je me remettais debout, la mobilité de mon bassin serait vraiment compromise par cette fusion artificielle. À ce moment-là, croyez vous que l'on se pose des questions sur l'éventuelle souplesse post-traumatique ? On a surtout envie d'être réassuré que tout va revenir comme avant. Finalement, on peut faire n'importe quoi de ce moule physique qui nous enveloppe corps et âme: on peut le raccourcir, l'allonger, le repriser, le gonfler, le trouser, le rafistoler ... Ça va si vite à ouvrir et à fermer que je m'interroge encore souvent sur les raisons qu'ont les gens d'être obsédés par leur plastique.

La chute sur la colonne vertébrale aurait dû m'être fatale. La vie avait cependant décidé qu'il me fallait franchir d'autres étapes avant de me présenter devant la grande porte pour le jugement dernier. Les dernières vertèbres lombaires avaient éclaté en s'écrasant, et ces petits morceaux d'os incisifs étaient venus s'abattre sur les nerfs rachidiens qui les entourent. Les déchirures étaient importantes et le risque de ne plus marcher me pendait au nez.

C'est le début du livre mais il est peut-être déjà tant de remercier l'excellent travail des professeurs en neurochirurgie.

J'ai traversé de nombreux moments difficiles mais cette Chose douloureuse me gênait bien plus : tout en étant calme, elle ne me quittait jamais. A l'hôpital, je souffrais atrocement mais la morphine agissait pour soulager les intenses flagellations que m'octroyaient les multiples contusions et surtout, surtout... mon Dos fracturé.

La Douleur était sournoise, hypocrite, me surprenant, ne me laissant jamais tranquille. Elle m'attaquait toujours par-derrière, j'étais couchée dessus pour essayer de l'endormir mais rien ni faisait. Je n'avais alors pas suffisamment de force pour m'inquiéter de la gravité de mon état, ni pour réaliser de quelle agression j'avais été victime. J'avais quelques sensations, pas des plus agréables. Mais dans mon fort intérieur, j'étais heureuse de sentir au moins le mal car mes jambes étaient frêles, sans vie, sans oxygène. J'apercevais la forme de mes orteils pointant à travers les draps mais mes jambes n'étaient plus vraiment là. Quand le médecin me demandait si je sentais le contact de sa paume droite sur mes jambes, je répondais instinctivement oui, sans n'avoir rien senti. Je peux avouer pourquoi maintenant: je craignais que l'on me coupe les jambes.

Je me sentais prête à livrer une dure bataille pour faire fonctionner mon corps mais je n'aurai jamais supporté que l'on m'enlève ma motricité. Il était hors de question que je reste paralysée. J'avais tout mon temps (pour une fois) et j'allais en profiter pour jouer à écouter mon corps. L'atmosphère y était propice: le silence dans la pièce, mon immobilisme, la

morphine. Je suis devenue extrasensible : à la fin de sept mois de convalescence, je pouvais distinguer un souffle court d'un souffle long, ressentir l'oxygène pénétrer dans mes jambes, caresser le drap blanc du lit du bout de l'index et en ressentir l'écho dans mon dos. Ces retrouvailles étaient fascinantes.

Le premier voyage

Retour du bloc ... Comment peut-on se sentir lorsqu'on ne peut plus bouger ? Vous voulez essayer ? Entrer dans votre lit et ne bougez plus ... C'est déjà difficile de dépasser les cinq minutes d'immobilisme, mais heureusement, votre expérience est vaine car vous n'avez pas aussi cette souffrance qui vous colle à la peau.

Comment peut-on se sentir, clouée au lit, nue sous un drap, le cerveau complètement usé à essayer de réfléchir et ne trouvant aucune réponse, aucune envie, aucune logique, aucune émotion, seulement l'écho de la douleur qui perdure, qui ne lasse pas de vous bouffer, ça ne s'arrête que quelques heures, lorsque la morphine vous emmène dans un au-delà qui n'a plus les repères de notre monde terrestre. Difficile de se mettre dans la peau de quelqu'un qui vient d'échapper à la mort. Difficile de comprendre ce combat incessant pour tenter de s'accrocher à l'idée d'un retour sans date.

Il ne me restait que ceci au départ : m'accrocher, vouloir, et visualiser ce retour. Nourrir l'instinct de survie le temps qu'il faut.

Au retour du bloc, j'ai voyagé à l'intérieur de moi-même pendant des jours et des jours, déconnectée de toute intention et de toute décision. Mon premier voyage fut une assez longue période de repos profond.

Et si on repassait sur le billard ?

Comme si je n'en avais pas encore assez bavé ! J'avais subi une première chirurgie pour placer une arthrodèse (deux plaques métalliques) le long de mes vertèbres lombaires fracturées en petits fragments incisant les nerfs rachidiens. Après le premier passage au bloc, je croyais que j'en aurais enfin fini de souffrir. Pas du tout. J'étais à peine consciente au fond de mon lit, le plus petit mouvement me fatiguait et, surtout, le mal ne s'arrêtait pas une minute. Ça me dévorait à chaque instant et apparemment, l'intensité des douleurs était anormale. Pourquoi je ne décidais pas de mourir, ne n'en ai aucune idée. Mais cette lutte, je la livrais avec ce même espoir que la minute d'après viendrait le soulagement, et j'ai gardé cet espoir pendant au moins six semaines. Je peux vous dire que lorsqu'on souffle à chaque seconde, six semaines c'est très, très, très long.

Dix-sept jours après la première opération, j'ai eu une étrange visite, un visage rassurant mais inconnu, une belle jeune femme en blouse blanche. Cela disait tout sur la relation qui allait s'installer entre nous.

- Natacha, bonjour, je suis ton anesthésiste. Je dois t'informer que nous avons des petits soucis dans les drains qui longent ta colonne au niveau des fractures. Il semblerait qu'il y ait un petit microbe sur les plaques métalliques.

Petit souci, petit microbe ... Malgré la voix douce de ma protagoniste, tout cela ne disait rien de bon. Puis, elle reprit :

- J'étais avec toi pour ta première opération, je vais être avec toi pour une seconde opération. Nous devons retirer le matériel car le microbe est en train d'attaquer ton pancréas et ton foie.

Elle venait tranquillement m'informer que si on ne retirait pas le matériel au plus vite, j'allais crever dans les jours qui suivaient et qu'en retirant le matériel, je risquais la paralysie à vie – les vertèbres n'étaient pas cicatrisées et les fragments d'os pouvaient léser les nerfs de manière irréversible.

Ce n'était pas possible, je luttais déjà tellement fort contre la douleur, maintenant il fallait encore se battre pour ne pas crever. Mon anesthésiste était rassurante et honnête, ça ne faisait pas tout mais, au moins, cela me projetait dans une bonne direction.

- Natacha, je vais tout t'expliquer : Demain, on va redescendre au bloc toi et moi ensemble, les neurochirurgiens seront deux à nous attendre avec quatre assistants. Je vais assister à l'opération, je serai donc avec toi à chaque instant, tu ne vas rien sentir, tu n'auras pas mal, et tu sauras que je suis là.

Ouah ! Cette femme me conditionnait mentalement d'une telle manière que je me voyais presque ressortant du bloc fraîche pour courir un 100 mètres !

- Tu as bien compris, Natacha ? Bon, tu sais que tu as eu énormément de morphine jusqu'à maintenant. Nous n'allons pas pouvoir continuer comme ça car ton corps est très affaibli par ce microbe. Je sais que les douleurs sont intenses mais nous allons arrêter la morphine pour un moment pour que tu puisses supporter l'anesthésie. Les doses que nous devons t'administrer sont beaucoup plus importantes que ce que peut supporter ton organisme mais nous savons que tu es forte et que tu vas réussir à tenir cet effort. N'est-ce pas ?

Je n'ai rien répondu. J'étais abasourdie ! Elle m'avait tellement parlé que mon cerveau , encore au ralenti pour assimiler le langage était saturé d'informations. Je voyais de la lumière dans la pièce, les cartes postales sur le mur, mes parents étaient sortis dans le couloir et maintenant je comprenais mieux pourquoi la belle blouse blanche à la queue-de-cheval brune avait les pétaches que je crève au bloc !

Mes yeux se fermèrent, j'étais épuisée et elle me laissa m'endormir avec ce message clair que, dès mon réveil, j'allais encore en baver.

Effectivement, pendant mon sommeil, les aides-soignantes avaient suivi les ordres et arrêté la morphine. Au réveil, ce fut l'hécatombe. J'étais tellement droguée par la morphine depuis mon arrivée à Font Pré que je me suis réveillée à cause d'un cauchemar : de araignées et des fourmis géantes me bouffaient le crâne. J'ai hurlé, je ne pouvais même pas me protéger de ces bestioles car mes mouvements étaient trop limités. Mon père était affolé, il a tout de suite appelé les aides-soignantes mais elles ont refusé de me donner quoi que ce soit. Ma mère et mon père devaient endurer mes gémissements de douleur, mes hurlements hystériques, ne sachant que faire pour me soulager ou pour me calmer.

Au bout de plusieurs heures, je hurlais toujours, rien n'avait cessé, rien ne s'était dissipé. Je respirais de plus en plus mal et immédiatement, mon père est allé voir l'infirmière de garde. Après concertation avec le médecin, ils m'ont accordé trois heures de répit avec une injection d'un suppléant de morphine en intramusculaire. Mais je hurlais tellement que les muscles étaient tétanisés et l'aiguille n'entrait pas. Je n'avais aucun contrôle sur moi et tout à coup, j'ai appelé à l'aide, au secours. J'ai craqué, j'ai fondu en larmes et à chaque pleur, je me ramassais une vague d'interminables souffrances dans le dos, prise de spasmes de partout, je n'en pouvais plus. On m'a tenue de force pour m'injecter le contenu de la seringue dans le bras et rapidement je me suis perdue, je ne sentais plus rien, j'étais sans vie. J'aurais voulu dire « ouf ! » mais le contraste entre l'atrocité du mal et le néant était tel que c'était moins pire mais c'était quand même détestable comme sensation. Je me suis endormie épuisée. Presque trois heures après, l'effet du Nubin était terminé et cela a recommencé. Sauf que mes hurlements ont duré toute la nuit.

Au petit matin, comme promis, l'anesthésiste était là, j'étais complètement K.-O. Vu mon état de la veille, on m'avait administré un anxiolytique pour m'éviter la crise de démence au bloc. Elle a poussé mon lit dans les couloirs, j'entendais le bruit des roues sur les joints de dilatation comme si c'était un train à vapeur. Tout résonnait. Ces vibrations dans le dos me faisaient affreusement mal mais c'était tellement peu par rapport à ce que je venais de vivre que j'abdiquais devant mon agonie et je me laissais passivement emmener au bloc pour le deuxième combat. L'ascenseur s'est ouvert, nous étions arrivés au sous-sol, à l'étage du

bloc. J'ai senti un courant d'air, je crois que cela m'a fait du bien. J'étais dans le couloir, épuisée, à bout de force, et l'anesthésiste m'a dit :

- Natacha, vouloir, c'est pouvoir, donc, on enlève le matériel et tout va enfin guérir. Je ne peux rien réussir sans toi. Tu es d'accord ?

Une fois de plus, je n'ai rien répondu, tombant dans un profond sommeil. Lorsque je me suis réveillée, j'étais vivante ... C'est là que ma vie a changé. Quelque chose de bizarre s'était passé. J'ai découvert, en plus de la persévérance et du courage, l'écoute intérieure et tous les messages de mon corps, malgré les douleurs, ne voyaient qu'un mieux-être et des messages à porter autour de moi. À partir de là, j'ai arrêté d'avoir peur du mal et j'ai commencé à sentir le soulagement. Mes forces revenaient vite, mes progrès étaient constants . Il y avait beaucoup d'étapes à franchir, certes, mais j'étais réassurée que tout irait mieux, que tout fonctionnerait mieux. Ma connaissance est devenue de plus en plus limpide et évoluée sur les besoins des êtres humains à la source. À partir de ce moment-là, malgré mon immobilisme, mon sourire ne m'a plus quittée. D'observation en conscientisation, des enseignements m'ont été progressivement révélés.

Oh le joli bébé...

Vous allez trouver cela bizarre, mais j'ai l'impression d'avoir moi-même accouché de ma nouvelle vie. Je me suis mise au monde et Papa et Maman en ont été les actifs témoins pendant des semaines et des semaines à l'hôpital de Font-Pré, puis brièvement au centre de rééducation de Coubert, plus longuement au centre des Trois Soleils et maintenant en Bretagne à St Samson.

J'ai hurlé de douleur pour me faire renaître, le souffle coupé, une lutte acharnée pour ne pas faire passer l'enfant que j'étais redevenue, nue, sous mes draps.

J'ai assez longtemps vécu en symbiose avec mon goutte-à-goutte, il m'a nourrie pendant un moment puis il a fait passer dans mes veines un élixir de soulagement, la morphine: mon sauveur, ma libératrice de souffrance temporelle. Avec elle le temps s'arrêtait, sinon à l'hôpital, le jour durait au moins 36 heures, la nuit 74, entre les deux il n'y avait que du silence.

Je me souviens bien de ce silence qui voyageait dans la pièce, je le sentais parfois malgré mon inconscience, il pénétrait mes narines, chatouillait mes oreilles, alourdissait mes yeux. Je crois même que ce silence avait quelque chose de doux, de vivant, d'exemplaire, de tumultueux. Je sais que je n'ai pas dormi pendant tout ce temps où je n'étais pas consciente, embarquée dans un coma sous morphine pour éviter mes mouvements pendant la phase de calcification des vertèbres, j'ai joui du silence comme s'il était une consolante compensation pour ces moments crus à sentir le mal me bouffer le dos. Je sentais mais je ne voyais pas ... J'étais couchée sur ma plaie, je cachais la misère avec mon dos plaqué contre le matelas. Il faisait chaud, maman passait quelques lingettes sur mon front, comme elle aurait fait avec son bébé. Je sentais aussi l'alaise qui collait sous moi, j'étais riche de ce sens kinesthésique, qui, chaque jour, se développait davantage. C'est incroyable, je n'ai jamais perdu la sensation de la limite entre ce qu'était ma peau et ce qu'était le drap. Pourtant l'un épousait l'autre et l'habitude de ne pas quitter le lit aurait pu facilement annihiler cet émoi. C'est drôle, je ne me suis jamais demandé à quoi je ressemblais à ce moment là. Mes yeux voyaient vaguement les personnages autour dans la chambre et je n'avais d'identité qu'à travers eux. Mon esprit avait mieux à faire que de rechercher une image qui au fond n'était peut-être plus moi.

Lever de rideau

Où commence la liberté? Pendant longtemps j'ai été spectatrice d'une comédie dramatique qui se déroulait sous mes yeux, c'était « l'histoire de ma vie sauvée »! Les personnages y étaient fameux, ils ont improvisé une vie collective autour d'un spectre: moi ... Ils m'offraient leurs mots, leurs soins ... Quelles motivations avaient-ils de sauver ma vie? Je pouvais comprendre que Papa et Maman fussent motivés par leur amour parental, total, vrai, merveilleux. En revanche, je ne comprenais pas pourquoi Sophie, la jolie infirmière, était si concernée par mes inquiétudes. Était-elle sensible aux craintes d'une jeune femme qui lui demandait si elle pourrait un jour enfanter, si ses jambes allaient courir plus vite, si son visage (qu'elle n'avait toujours pas vu après plus d'un mois) était défiguré par ce pli de peau rapidement reprisé aux urgences au tout début d'un long cauchemar qui finira bien je l'espère !

Voici la réponse à ma question de départ :

La Liberté commence par le choix : dans mon immobilisme, je choisissais moi-même mes chaussettes...

Ce livre est donc le script d'une petite pièce de théâtre sans prétention, le récit d'un morceau de vie qui, peut-être, n'intéresse que peu de gens mais si ça pouvait au moins me soulager. C'est mon puzzle de vie morcelée et j'ai envie de vous décrire quelques personnages de cette comédie burlesque.

- Rosine

Son prénom me fait penser à rose, elle est d'ailleurs une jolie plante. Rosine avait une énergie stupéfiante. Elle est la meilleure amie de maman, c'est aussi un peu la mamie que je n'ai plus, et elle aussi m'a bichonnée. Je me rappelle qu'un jour je devais changer de chambre au centre de rééducation des Trois Soleils, je devrais plutôt dire, il fallait qu'on me change de pièce ... C'était la décision du médecin. J'attaquais la rééducation et je partageais alors une chambre double où ma compagne cauchemardait beaucoup. Ses nuits blanches devenaient les miennes, en crise chaque soir, chaque nuit. J'avais besoin de sommeil.

Je ne me rappelle plus exactement avec combien de compagnes j'ai partagé la pièce, c'était comme être dans un manège, avoir des tours gratuits, ne jamais en descendre alors que le public épuisait rapidement son crédit et se voyait contraint de quitter l'attraction.

Moi j'étais toujours là, les autres s'en allaient. Ça n'a pas changé lorsque je me suis retrouvée seule mais au moins c'était moins apparent.

Rosine a donc été la superwoman de ce mini-déménagement. Elle a rangé mes vêtements dans des sacs, prit mes affaires de toilette et mes quelques objets fétiches. Rosine a demandé aux aides-soignantes de faire suivre mon lit et elle a tout remis en "mon" ordre au n° 208, le bout du couloir du 2ème étage aux Trois Soleils. Elle a eu l'intelligence de me laisser le choix, elle était mes mains et rangeait, selon mon ordre, chacun de mes effets personnels. Merci Rosine.

- **Dominique et Joëlle, mon cousin et sa femme**

Ils se sont occupés de me faire rêver ce qui fut d'une importance capitale. Quel que soit l'établissement, mon univers, c'était la chambre. Ils ont décoré mes pièces de posters. Lorsque je regardais les murs, j'étais en Chine, à New-York, je faisais du ski, je dansais avec Fred Astaire. J'ai voyagé pendant des mois à travers ces images et celles que mon esprit rafistolait, étape par étape, pour tenter de retrouver la chronologie des événements du Drame. Merci Joëlle, merci Dominique et merci Arnaud, leur fils qui m'impressionnait d'être tellement le même. Il me parlait comme à l'accoutumée sans s'attacher à mon immobilisme ni à ce visage bouffi et enlaidi par la cicatrice. C'était ce dont j'avais besoin, merci à vous trois.

- **Didier**

Il a été un ami de passage dans ma vie. Il venait me voir assez souvent à Font Pré. Un soir, il a apporté un dîner thaïlandais et, en dessert, des lychees au sirop. Les fruits avaient l'air si bon et si frais que j'ai eu envie d'y goûter. J'ai adoré la douceur de cette petite boule ronde et fraîche qui est venue chatouiller mon palais. En pressant le fruit sur mes dents, j'ai adoré la sensualité qui s'en dégageait. Je suis devenue gourmande de ce dessert qui me laissait une chance de retrouver des sens plus intimes. Une sorte de jeu coquin sans vice et nécessaire pour réveiller mes sens. J'avais gardé deux petits fruits sur ma table de nuit et lorsque Didier est parti, j'ai commencé à lisser mes lèvres en roulant l'une des petites boules d'un côté puis de l'autre. Le jus s'y perdait, puis je poussais la boule dans ma bouche entrouverte et je devenais actrice. Pour la première fois depuis longtemps, je décidais seule où je voulais sentir la boule avant de la croquer et de la dévorer.

Un peu plus tard, j'ai redécouvert l'intensité des pulsions sexuelles en plaçant le deuxième petit lychee que j'avais gardé, sur mon bas-ventre. Je me créais une image sensorielle qui devenait plus coquine. Je retrouvais l'essence même des sens tactiles, cela faisait si longtemps que j'en avais oublié la jouissance. Je me sentais un peu plus en avant sur cette longue route de la connaissance de soi. Je me suis sentie plus autonome. Ce jour-

là, la Vie m'offrait de comprendre que le toucher est toujours porteur de sa qualité d'être. La caresse, par exemple, qui est le signe par excellence de l'amour, nous concerne tous. Nous nous révélons par elle comme si elle nous connaissait mieux que nous-mêmes. Elle dit beaucoup plus que ce que nous pourrions dire et que ce que nous croyons savoir. Elle transporte en élevant son état de conscience. Prendre la mesure concrète de la caresse c'est commencer sur le chemin qui mène à la rencontre avec soi-même.

- ## Mon père ce héros

Quand je repense à tout ça, c'était vraiment fort de redécouvrir tous les besoins primitifs pour se reconstruire. À Font-Pré il n'y avait plus d'attachement à quelques valeurs morales. Il n'existait plus aucune loi de savoir-vivre dûment convoitée à la maison. J'étais enroulée dans cette espèce de linceul – mon drap – n'ayant pour seul vêtement que cette chair recousue, ce plâtre au bras qui montait jusqu'à l'épaule, ma tignasse brune relevée sur la tête et nouée par la gaze – une invention des infirmières, elles appelaient ça le palmier. C'était pour avoir moins chaud car on étouffait dans la chambre – il faisait au moins 32 °C – et, surtout, ça évitait que les cheveux viennent se coller aux fils de ma cicatrice sur le front et sur le nez.

J'étais aussi vêtue des rodons: alors ceux-là je m'en souviens bien. Ils m'en faisaient baver jour et nuit. J'avais de chaque côté de la 2ème vertèbre sacrale, 2 tuyaux longs de 20cm environ et qui finissaient par des petits récipients transparents, deux sortes de petits tubes terminés par un bouchon rouge. Les infirmières contrôlaient la couleur de la macération et la vidaient presque chaque jour. Le liquide qui tombait était la pectine recueillie autour de mon arbre de vie, là où son tronc fragile s'était fendu par un jour de grand vent, ce fameux mardi noir du 13 août 1996 – une façon plus poétique pour décrire l'amas de pus qui suintait de ma cicatrice dorsale.

NB: Cette longue cicatrice, je l'ai sentie, je l'ai détestée, je l'ai haïe, et finalement je l'ai oubliée ... Une chance.

Quel rapport avec mon père ? Aucun si ce n'est son ingéniosité remarquable comme toujours pour me soulager de ce calvaire. J'étais couchée sur ces bidules, les rodons me rentraient dans la peau (ou ce qu'il m'en restait, je fondais à vue d'œil ; avec ce que j'endurais, rien d'étonnant). Papa avait trouvé la combine, avec beaucoup de précaution, il essayait de faire passer les tuyaux le long de la raie des fesses. Tout un art pour associer le concave et le convexe ! et surtout tout un art pour me bouger sur le côté.

Les "manips" prenaient des heures (j'exagère mais cela prenait tout de même de très longues minutes). J'étais couchée sur ce que le jargon médical appelle une peau de mouton, une espèce de moquette épaisse qui facilitait le travail des aides-soignantes pour me mobiliser légèrement de temps en temps, quoique le plus souvent c'était Papa, (eh oui !

encore ... un héros n'a pas qu'une gloire !) qui me changeait de position. On faisait équipe, je me serais presque crue au départ d'une compétition avec les derniers conseils du coach lorsque je l'entendais: « Allez Nénette, on y va, 1, 2, 3 ... » Et là, il commençait à tirer la peau de mouton un peu vers le bas, vers la gauche, ou la droite selon ce qu'il avait en tête et suivant mes souhaits, si toutefois j'avais encore la force d'en manifester l'existence. Je hurlai de douleur alors qu'il n'avait bougé que de quatre centimètres au plus. J'étais consciente que cela ne suffisait pas et qu'il fallait recommencer, alors je serrais les dents à nouveau (façon de parler, avec une fracture dissipée de la mâchoire), j'oubliais que le mal existe. Je me laissais traîner dans la souffrance par mon père qui m'adorait et qui ne voulait que soulager ces atroces douleurs et l'inconfort.

Quand j'ai quitté l'hôpital de Font Pré pour le centre de rééducation de Coubert, Papa et moi on était au top dans la manœuvre du : 1) glisser la peau de mouton vers le bas et s'assurer que Nénette est bien restée dessus ; 2) faire pivoter Nénette sur le côté en douceur en faisant suivre la sonde, (l'artifice d'un canal urinaire) ; 3) plus besoin de demander à Sylviane les coussins, c'était devenu instinctif. Et Nénette se trouvait calée avec un coussin entre les cuisses, un coussin sous les pieds, un dernier entre les bras. Au bout de cet exploit, on était complètement crevé et moi en plus j'avais mal.

Je n'aurai franchement pas assez d'un livre pour décrire tous les exploits dont mon père a été l'initiateur et le réalisateur, ce papa qui ne dit mot consent, agit, cauchemarde en silence. Il a lavé mes fesses pleines de caca, a soigné les éventuels érythèmes (ça n'arrivait pas souvent, Maman veillait), épilé mes jambes à la cire froide (une grande première pour lui qui voulait pouvoir m'offrir plus de féminité, les médicaments me transformaient en guenon !). Impassible, il a écouté mes aveux : me croyant mourir, et droguée par la morphine, je lui dévoilais mes plus intimes confessions, je pensais – comme j'ai toujours cru – que je lui devais cette franchise, lui qui m'aimait tant. Il est un grand héros, d'une sensibilité masquée et mise à rude épreuve. Il a nourri ma bouche, stimulé mes méninges, organisé du calme là où c'était plus que nécessaire. Je l'aime de tout mon cœur, j'ai mis tant de temps pour réaliser que je ne lui devais rien car j'aurai voulu lui dire que je lui dois tout mais le vrai amour c'est donner sans rien attendre en retour, et l'écrire aujourd'hui me choque encore. Merci Papa, je t'aime...

- **Atchoum**

C'est le petit Yorkshire de Papa et Maman. Lui, c'est un chien classe ! Ce toutou a passé 90 journées dans la voiture à attendre le retour des parents venus quotidiennement pour m'assister. Merci Atchoum.

- **Claudia**

Cette fille était incroyable. Nous étions compagnes de chambre au tout début de mon arrivée au centre de rééducation des Trois Soleils (au moins elle, elle était arrivée avant moi). Je rigolais bien avec Claudia. Elle était basketteuse, un peu paumée dans la vie, attentionnée, parlant crûment, ce qui me faisait beaucoup rire. Je ne pouvais pas trop exprimer mes émotions: ni trop d'esclaffements, ni trop de pleurs, toujours à cause de mon dos en lambeaux. Elle était drôle et c'était super de la voir bouger, j'avais l'impression d'avoir des jambes moi aussi. Elle traînait un peu la patte avec un ligament croisé qui lui avait dit ciao. Elle était ma relation avec le monde d'en bas : les kinés, les médecins, les visiteurs, la cafétéria ... Tout ce monde en vase clos que j'ai connu bien après son départ. Merci encore.

- Jérôme

Aimez- vous comme vos frères ... Je n'en ai qu'un mais de qualité. Jérôme est mon aîné de 2 ans et quelques mois. Sur scène, il n'apparaît pas immédiatement en raison de la distance qui le sépare de l'hôpital. Paris-Toulon ce n'est pas la porte à côté. Il prenait de mes nouvelles au téléphone. Quand il me parlait j'avais envie de chialer parce qu'il me manquait et je ne savais même pas si je le reverrais un jour. Jérôme restait tranquille mais pas indifférent. Il était choqué, aurait voulu prendre ma place pour apaiser mes maux même si cela devait durer toute sa vie. Il ne m'a jamais dit s'il avait compris à quel point j'ai pu souffrir (personne, d'ailleurs, ne me l'a jamais dit, je n'ai pas le droit de dire que tout le monde s'en foutait, ce serait médire et punir ce qui ont fait parti du scénario). Jérôme n'est pas venu me voir très souvent lorsque j'étais aux Trois Soleils, proche de chez lui. Certaines personnes étaient choquées, moi je savais qu'au moins ses visites étaient de qualité. Il me parlait, on se parlait, parfois j'étais très fatiguée lorsqu'il passait mais je pouvais sentir que c'était tendre. Il m'emmenait dans le parc, moi, toujours couchée sur ma *Rolls Royce* (un chariot plat sur lequel j'étais couchée, il avait dû déjà supporter d'autres invalides au centre). Avec Jérôme je respirais le bonheur. C'était une vraie bouffée d'air frais. Je le trouvais beau, mon frère, son visage était rassurant. D'ailleurs je me suis toujours sentie au calme avec lui. Je t'aime mon frère. Merci.

- Maman

Malheureusement pendant longtemps après l'accident, nous n'étions plus si bien ensemble. Nous vivions une crise, ne nous comprenant plus du tout. La nature sensible et parfois vile des femmes nous a pris au piège, un gigantesque sable mouvant dont on croit ne plus jamais sortir. Et pourtant nous avons retrouvé notre équilibre selon le vieil adage qui dit que le temps est le meilleur médecin ...

Maman... c'est une femme d'une extraordinaire générosité. Si vous saviez tout ce qu'elle sait donner: elle donne son amour d'une façon que l'on ne comprend pas toujours car elle l'exprime parfois avec beaucoup de décence ou de pudeur maladroite. Elle a, de toutes ses forces, refoulé son immense sensibilité pour apporter les soins nécessaires à ma guérison. Elle intervenait d'une façon très différente de mon père, très pragmatique, mettant tout en œuvre, dans ses moindres détails, pour me reconstruire : compléments alimentaires, vêtements, crème pour le visage, etc.

À Font Pré, j'ai 22 ans, et mon père me lave comme un nouveau-né. On vide ma poche urinaire et on pose sous mes fesses une gigantesque couche pour que j'y dépose calmement mes défécations. Je dis qu'il faut le faire avec calme car la moindre contraction abdominale génère des douleurs abominables dans mon dos fracturé. Finalement, tout est prétexte à souffrir ici. Maman a trouvé une combine pour faciliter la Chose, pour la laisser venir plus facilement dans le conduit: elle me donne des pruneaux. J'en ai marre des pruneaux. J'en ai mangé des kilos pour ramollir mes selles, et surtout pour soulager mon dos. Cela fait rire que je parle de mon caca. Pourtant je peux vous assurer que c'était à pleurer parfois. Les cacas étaient énormes, de longues locomotives marrons ! Ce n'est pas grave, une fois de plus elle encaisse la petite Nénette, elle souffre en silence, toujours le même espoir: ça ira mieux demain...Amen.

Maman s'est occupée de mon look. Je n'ai pas compris immédiatement mais ce qu'elle faisait, était d'une importance capitale : elle me faisait vivre. D'accord elle n'était pas très à l'aise avec mes vomissements, mes crachats, le sang, et les odeurs de pourri, mais elle coiffait mon palmier chaque jour avant de partir. Elle achetait des tas de compléments alimentaires pour que mon corps résiste, pour que mes forces se développent, comme si elle préparait un retour de Natacha dans un futur sans date. Elle croyait à mes jambes, papa aussi mais c'était différent. Papa réagissait, comblait les manques, Maman agissait comme si mon corps était toujours le même. Elle achetait des vêtements avec beaucoup de finesse, surveillait ma transpiration, l'épongeait, limait mes ongles, et tentait avec son savoir thérapeutique, quelques manipulations pour dynamiser ma conscience à l'éveil de la représentation mentale d'un effort physique. Aujourd'hui, je marche, et je fais marcher. C'est mon métier...le même que toi maman ...

Merci Maman pour tout ce que je n'ai pas raconté dont nous savons que tu peux être fière.

Il y eut, bien-sûr, d'autres protagonistes et je leur dis à tous un grand merci d'avoir participé de près ou de loin à mon éveil personnel.

Le plaisir de l'autonomie

Le plaisir est la source de tout bien-être. Si le plaisir corporel d'un individu est détruit, il devient aigri, frustré, odieux. Sa pensée est déformée, son potentiel de création est perdu.

Le plaisir est, dans la vie la force créatrice par excellence. Il est la seule force assez puissante pour s'opposer au potentiel destructeur de notre société. Beaucoup de gens croient que ce rôle incombe à l'amour. Mais si l'amour doit être autre chose qu'un mot, il doit reposer sur l'expérience du plaisir. Dans ce chapitre, je montrerai que le plaisir est la clé d'une vie créatrice ...

Quand le petit oiseau que j'étais à commencer à être alimenté normalement, on lui donnait la becquée. J'étais un petit rossignol avec mes multiples couleurs au visage et au cou (les contusions) et papa se transformait momentanément en « maman rossignol », il était sept heures du matin, midi, six heures le soir.

Au départ, je ne choisissais rien. J'acquiesçais vaguement lorsque j'entendais : "Natacha, poisson ou viande?", je répondais oui. Alors maman décidait pour moi. Elle disait poisson une fois sur trois, viande rarement, légumes et soupe chaque jour. Petit à petit, je suis devenue plus autonome en termes de rationnement. On m'annonçait des noms de choses, j'avais besoin d'un moment pour enregistrer leurs noms, faire appel à ma mémoire pour les visualiser puis j'étais apte à choisir: salsifis ou brocolis, omelette ou steak, fromage ou yaourt, fruit ou crème ... toutes ces suggestions me prenaient beaucoup d'énergie. Je devais d'abord écouter, être attentive à l'information, la saisir en mémoire, la comprendre, la visualiser, choisir et enfin répondre. Tout ça pour avaler sans plaisir trois bouchées de ceci, un peu de cela. Quelle fatigue, mais j'étais si heureuse de donner enfin mon avis. Aucun de ces mécanismes du choix, pourtant si évidents, n'était plus spontané. J'étais déconnectée.

Au temps où Papa me donnait la becquée, je le voyais préparer le plateau. Il coupait chaque met en minuscules morceaux. Pendant ce temps, Maman préparait le gobelet d'eau pour les médicaments. Elle posait une serviette sur ma poitrine pour éviter l'inévitable: la salissure. J'étais devenue une vraie petite cochonne: je bavais, je crachais parfois en m'étouffant, la compote débordait de ma bouche mais je mangeais. Je ne tirais aucun plaisir de ce que je mangeais, je n'avais aucune idée du bon ou du mauvais, de l'amer ou du doux. J'ouvrais la bouche, j'attendais...Papa déposait la becquée, je refermais. Je mastiquais si lentement que, parfois, je m'endormais avec la cuillère dans la bouche, et au bout du manche, la main de Papa penchée sur le lit qui la tenait. Il est vrai que les repas sont rapidement venus donner un rythme à mes journées d'hospitalisation. Le temps était bizarre à Font Pré. Lorsque je mangeais, mon cerveau avait donné un ordre temporel : tôt pour le petit déjeuner, moyen pour le déjeuner, tard pour le dîner et puis, la nuit (qui dans ma tête tombait à 18.15h en plein mois d'août, insensé!).

L'évolution est venue progressivement et le plaisir avec. Un midi, j'ai demandé à Papa de me laisser la cuillère pour que j'essaie de manger ma compote seule. Il a accepté, a posé le pot en aluminium sur le haut de ma poitrine, et m'a laissé faire. C'était drôle cette sensation

de me nourrir moi-même. J'aimais ce début d'autonomie mais c'était très fatigant. Au bout d'une ou deux cuillères, j'étais usée. Papa prenait le relais. Malgré mon envie de participer aux repas, nous avons, lui et moi, pris des habitudes, construit des automatismes, à savoir que c'est toujours lui qui me nourrissait. Ça me plaisait, au moins je n'avais pas mal mais allais-je apprendre à vivre de cette façon?

Il y eut ce jour terrible et merveilleux du couscous. Ce mardi-là, Papa et Maman, qui avaient l'habitude de venir tôt le matin, devaient se rendre au commissariat pour les suites de l'affaire. Par conséquent, ils ne regagnèrent Font Pré que vers 13 heures en direction du fameux septième, l'étage des condamnés à mourir. Pas de quoi remonter le moral!

A midi pile, les aides-soignantes sont rentrées dans la chambre. Je ne les avais jamais vues, une nouvelle paire et aucune qui ne savait précisément ce que j'avais. L'une a posé mon plateau-repas sur la tablette roulante. J'ai marmonné que je ne pouvais pas m'asseoir alors elle a posé le plateau sur ma poitrine et m'a dit : « Faites vite, je reviens à la demie ». Je suis restée au moins 1 650 000 secondes immobile, soit 13 minutes 27 secondes, osant à peine respirer de peur de faire tomber le plateau. J'étais choquée de son geste, Papa et Maman étaient si doux avec moi, les infirmières et les filles de toilette aussi. C'était la première fois depuis longtemps que je me sentais confrontée à ce que je jugeais être de l'agressivité.

Puis j'ai soudain senti une odeur, un plaisir olfactif ... le premier ... Ça sentait bon, je crois, et ça m'a donné envie d'essayer seule de prendre mon repas. Mon bras gauche était toujours plâtré jusqu'à mi-épaule. Je devais m'organiser avec cinq doigts à droite et une petite cuillère pour manger le couscous.

Ma tête était peu mobile vers le bas. Mon menton était proche du plateau de ferraille. J'avais senti qu'en ouvrant la bouche je touchais le bord du plateau, c'était froid. J'ai réussi à saisir la cuillère et à la plonger à la recherche d'un peu de nourriture. J'ai récolté quelques légumes pour ma bouche, un peu de gras et des dizaines de grains de semoule ont roulé sur mes draps, mon nez et mes cheveux. Mes gestes étaient encore très maladroits, ma motricité réduite mais au moins j'avais enregistré la relation : cuillère-bouche-mastication-pause! Et je pensais avoir compris ce processus.

Ce jour-là, j'ai mangé beaucoup moins que quand Papa me nourrissait. J'étais cependant persuadée que ce que je venais de vivre était une chance plus qu'un échec puisque mes draps étaient sales mais je savais manger. Quand Sylviane et Jeannot sont arrivés, ils n'ont pas vu la fille de service car elle avait tenu sa promesse, à la demie, elle avait tout ramassé. Ils n'avaient aucune idée de ce qui s'était passé mais quand Papa s'est approché du lit pour me faire un bisou, il a vu la semoule éparpillée, les pois chiches écrasés sur l'oreiller...et j'ai vu dans ses yeux que ça n'allait pas. Il s'en voulait d'avoir raté le déjeuner. Il s'est excusé, a pris des lingettes pour me nettoyer. Maman s'y est mise aussi. Ils étaient tristes.

Je n'avais plus assez de force pour leur expliquer ma joie, c'est dommage. Je les laissais involontairement dans leur peine et dans leur déception. Ils me préparèrent à la sieste, nous restâmes dans le silence. Mais l'évènement fit son chemin et nous prîmes conscience, tous les trois, que le moment était venu pour moi de commencer à manger seule.

Enfin, je ris ...

Le temps n'existait plus vraiment dans la pièce de Font Pré, l'espace non plus. Je survivais à l'horizontal, et les autres venaient, de temps en temps, verticaliser mes yeux en s'approchant du lit, en me sollicitant de quelque manière que ce soit. Les autres avaient le choix entre baisser les yeux vers moi ou pencher la tête en avant pour me regarder. Moi, j'ai mis quelques semaines avant de réaliser le confort de quitter des yeux le mur d'en face pour les laisser voyager dans la pièce de droite à gauche, de haut en bas. Le tout sans bouger la tête.

Le déclic fut le premier shampoing, un inoubliable renversement de situation ! Mes cheveux étaient noués en palmier au-dessus du crâne encore souillé par le sang collé. Maman prenait soin de mes cheveux en les coiffant en l'air. Les jours passaient, le palmier gagnait en longueur mais il s'effilait. Les quantités de drogues administrées de façon excessive avaient beaucoup fragilisé mes cheveux. Ils tombaient, s'accrochaient à la brosse, aux doigts, à l'oreiller. Les filaments bruns zébraient mon lit ici et là, ils graissaient aussi. Chaque jour avant de partir, Papa et Maman me préparaient pour la nuit. Maman détachait la bande de gaze qui liait mes cheveux (une idée des aides-soignantes), puis elle coiffait l'oreiller avec mes cheveux vers le haut car la tête était peu mobile. Les dents de la brosse passée doucement sur l'oreiller me rappelaient les dents du râteau à la maison quand je ramassais les feuilles en automne, au jardin. La même lenteur, le même mouvement.

Le premier shampoing est un merveilleux souvenir. D'abord parce qu'il fut unique à l'hôpital. Ensuite parce que c'était la première fois depuis sept semaines que j'allais changer d'horizon. On m'avait averti la veille de cet événement comme s'il s'agissait d'une exception. J'ai compris pourquoi le moment venu: la manipulation était délicate. Je ne devais pas bouger. Les filles de toilette sont arrivées plus tard que d'habitude. Elles étaient quatre. Ma toilette fut classique puis, j'ai entendu l'eau couler fort dans la petite salle de bain (que je n'avais d'ailleurs jamais vue!). Mon lit s'est retrouvé basculé vers l'arrière d'environ 45 degrés de sorte que ma tête était penchée vers l'arrière. Mes yeux qui, pendant longtemps, des jours entiers, des milliers de minutes, avaient fixé le mur d'en face, regardaient le milieu du plafond et pouvaient aussi voir les coins de la pièce. C'était incroyable. Je jouissais de ce cadeau qu'on m'avait fait. J'ai vu mes parents de toute leur hauteur quand on m'a replacée strictement à l'horizontal. Les volumes de la pièce me semblaient différents, j'avais l'impression d'avoir fait une belle sortie.

Quand j'avais la tête à l'envers, j'avais mal au dos, à ce moment-là, je ne savais pas quelle loi scientifique déplaçait mon poids vers le haut de mon corps. En dépit de cette ignorance, je souffrais mais ça en valait le coup, alors j'oubliais le mal (une fois de plus). Les filles versaient les bassines sur l'oreiller, et ce torrent d'eau champouineuse nettoyait mes cheveux. Ça coulait vers mes oreilles, dans le cou, des gouttes d'eau qui se permettaient des fantaisies qu'aucune toilette ne s'était autorisée. Les soins des filles et de Maman étaient accompagnés de tant de précaution que je riais de ce débordement, de ce chaos de flotte. Il y en avait partout, sur l'oreiller, sur les draps, sur les serviettes de protection ... Ça giclait de partout.

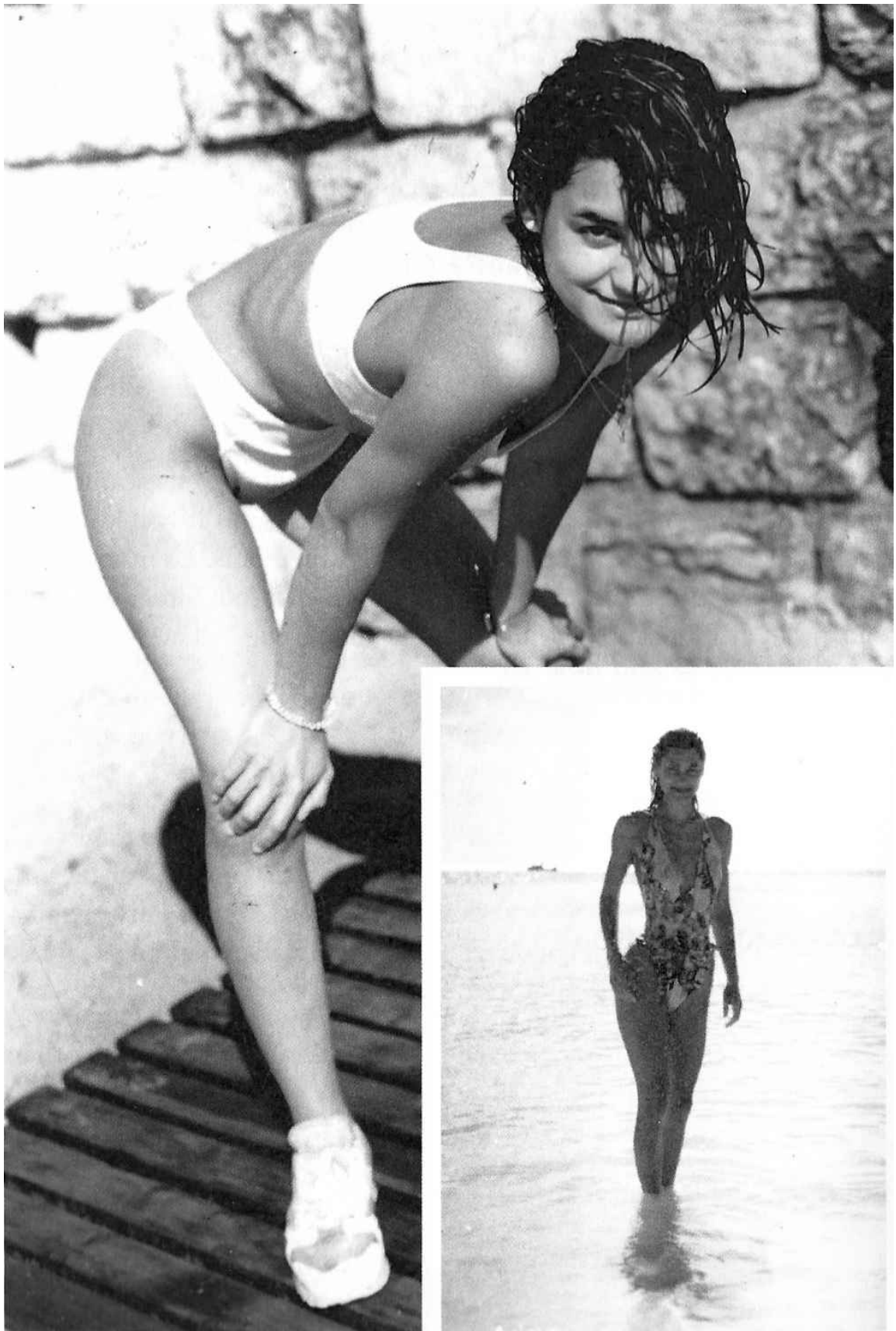
Le séchage se fit à l'horizontal dans ma position « originelle » – et non originale – mais ce doux vent chaud électrisant me remplissait à nouveau de sensations extraordinaires. Je me sentais voler pendant quelques minutes grâce à la légèreté de mes cheveux lavés de ce sang collant, de toute la poussière accumulée et de l'excès de sébum.

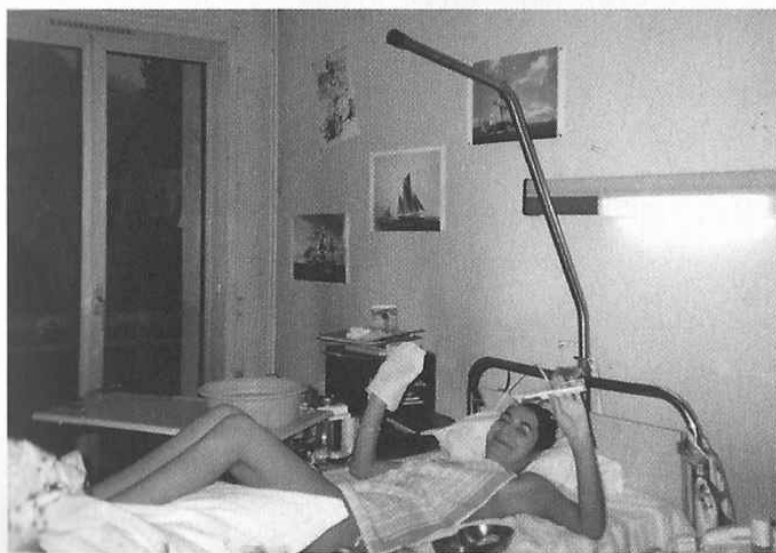
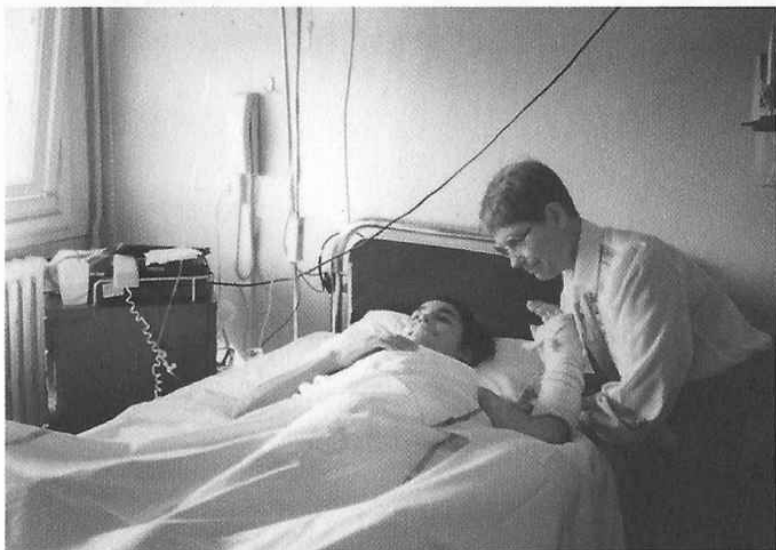
J'étais heureuse, je me sentais, c'est important, et cela me rendait un peu de ma beauté selon moi. Et puis ... l'éternel refrain ... on connaît la chanson ... la brosse sur l'oreiller vers le haut ... les cheveux noués en palmier avec de la gaze ... les yeux pointés sur le mur d'en face ... Papa et Maman autour.

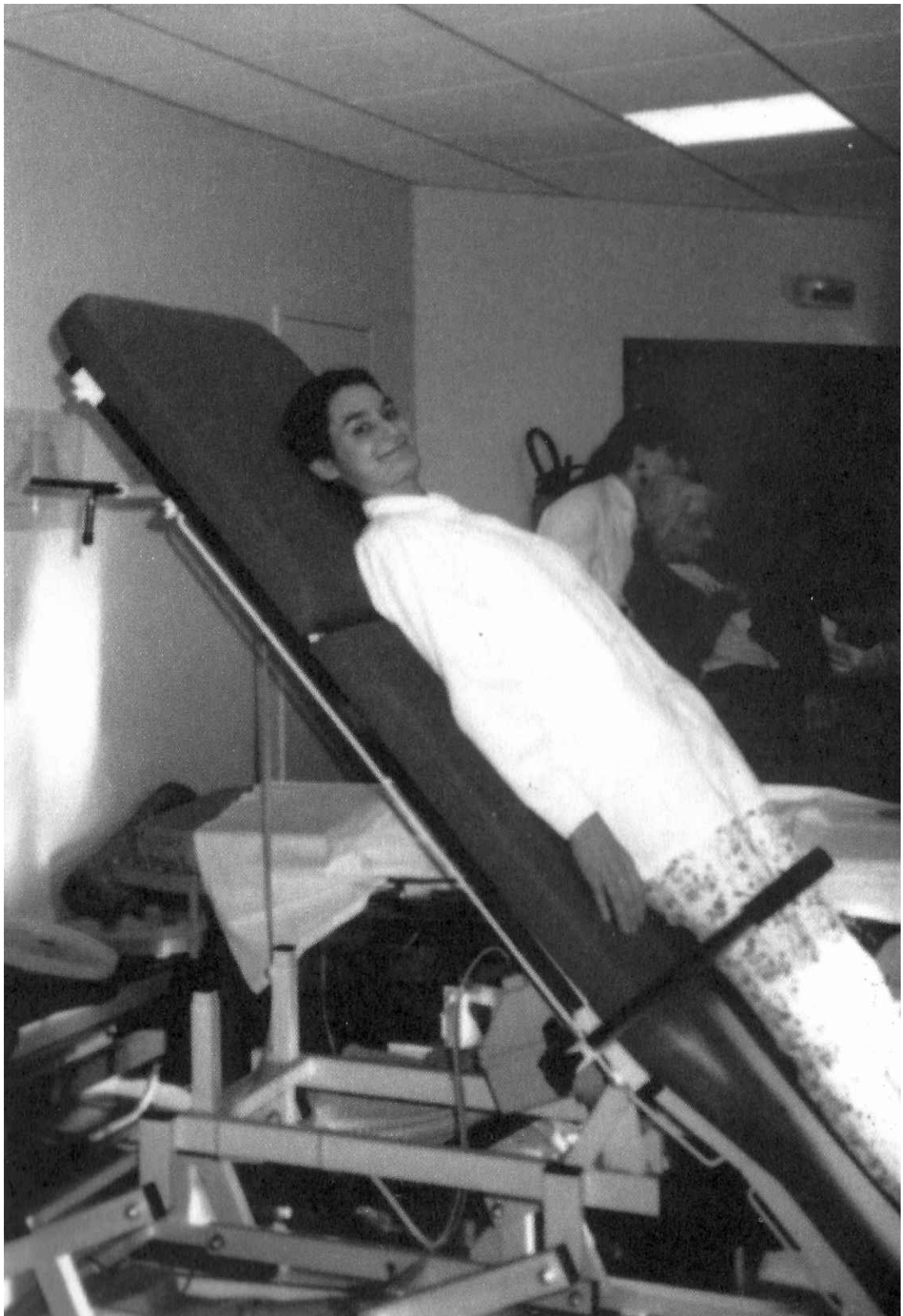
L'enthousiasme

J'ai eu, un jour, une révélation qui m'a ouvert les yeux. Je n'ai jamais perdu un sens précieux : l'enthousiasme. Mais de mes blessures s'affinait et se confirmait le fait que l'essentiel est de savoir voir. Voir que la vraie vie est, à tout instant, à portée de regard et qu'au-delà des mots, des rites et des croyances, au-delà des pensées et des théories sur le monde et sur l'Homme, existe l'Enthousiasme. J'ai pu exprimer ce souffle du dedans dont nul ne sait jamais d'où il vient, ni où il va, et qui souffle où il veut au fond de nous-mêmes. J'ai construit chaque jour des images de vie positives.

L'enthousiasme est l'Essence de la Vie. Tout le reste n'est que mots dont on affuble l'ineffable, couleurs dont on dépeint l'Invisible, images que l'on plaque sur le vent mouvant des événements. L'enthousiasme est magique car il nous autorise à tout vivre et à tout aimer car alors, tout parle et tout vibre. Il fallait cet accident, étape d'éveil, pour me refaire toucher ce sens profond.











La visualisation: exemple d'une pratique somatique

Nous pensons naïvement que la conscience est une chose. Pourtant, l'observation de notre vécu révèle systématiquement qu'en fait, nous « conscientisons ». J'ai personnellement fait d'innombrables voyages sensoriels durant ces longs mois d'immobilisme. J'ai cherché à comprendre comment notre corps fonctionne, et je suis revenue de chaque expérience avec la même conviction sur l'importance du mouvement et sur son organisation supra consciente. J'ai été chaque fois subjuguée de constater comment la visualisation d'un mouvement pouvait permettre de le clarifier. Une activité mentale comme imaginer affecte toute l'organisation du système nerveux, et toute nouvelle proposition influence l'ancien schéma. Je vous parle d'expériences vécues d'un processus qui n'est absolument pas abstrait.

Le hasard fait bien les choses, c'est bien connu ... En bas de l'hôpital, il y avait un stade. Je ne pouvais le voir de ma chambre puisque je ne quittais jamais le lit. Didier venait régulièrement me voir, et lorsque je lui témoignais que j'avais envie de courir, il eut une idée ingénieuse. La première fut de me suggérer d'écouter la musique sur laquelle je faisais la danse sur rollers, et de m'imaginer en train de danser. C'était incroyable de constater que la visualisation de danser faisait réagir mes muscles immédiatement. Puis, il me proposa autre chose. Il décroche le miroir qui était dans la salle de bains pour me faire voir le stade en bas. C'était l'été, il faisait beau et je voyais beaucoup de jeunes gens s'entraîner. Il m'a alors mise en situation de visualisation :

- Nat, imagine que tu es derrière ce mec qui court et puis, tu accélères progressivement et tu passes devant lui. Respire librement, pousse sur tes orteils, sens l'extension des jambes, c'est ça, pousse, accélère ...

C'était fabuleux, j'étais en train de courir. Je sentais les muscles de mes cuisses réagir au mouvement.

Merci à toi, fidèle compagnon. Nous savons, toi et moi, que tu as été révélateur de ma capacité à créer le mouvement à sa source.

Voici l'état d'une réflexion sur la conscience qui permettra sans doute des ouvertures sur la résolution des controverses qui demeurent dans le champ des études sur la conscience et sur les neurosciences.

L'importance du mouvement

Curieusement nous avons nominalisé le terme « conscience ». On dit « la conscience » et non pas « conscientiser », impliquant ainsi que la conscience est une chose. Dans d'autres activités apparentées, nous disons que nous mangeons ou que nous rêvons. Bizarrement, les activités spécifiques d'un esprit conscient sont représentées par des verbes. On imagine, on regarde, on pense, on écoute, on observe, on sent, on fait attention, on médite, ... On parle de la conscience comme d'un état. Pourtant, tout ce que nous savons sur la conscience est lié au mouvement.

J'avais remarqué dans ma chambre que si je voulais regarder le livre qui était posé sur la table de l'autre côté, cela m'obligeait à un exercice d'attention. Je devais tourner la tête, les yeux et mon attention se portait à la distance qui me séparait de l'objet. L'objet que j'observais pouvait être d'une certaine taille, d'une certaine couleur, ce que je voyais c'était un livre. Ce qui signifie que la perception est organisée pour voir une chose précise. J'avais remarqué qu'en restant immobile pour ne rien changer à ma vision, l'image que j'avais du livre semblait se fixer sur la rétine pendant plusieurs secondes et je finissais par ne plus rien voir. Je ne comprenais pas pourquoi, cela me surprenait beaucoup.

Cette expérience n'est pas courante car j'ai compris plus tard, en ayant plus de mobilité, que dans la vie quotidienne les mouvements des yeux sont incessants. En observant mon propre fonctionnement, j'ai pu constater un changement permanent des yeux. Mon attention changeait, ma pensée changeait. En effet, chaque pensée apparaissait puis s'effaçait, et chaque moment où je focalisais mon attention finissait aussi par se troubler. Et lorsque cette activité se produisait, je pouvais en même temps l'observer, comme si l'esprit se regardait lui-même. Alors, sommes-nous dans l'erreur lorsque nous pensons que la conscience est une chose ?

Lorsque rien ne bouge ou presque, c'est une expérience formidable que de s'intéresser à de très infimes détails. J'avais remarqué aussi que bon nombre de nos activités ne semblaient pas appartenir au domaine de l'expérience consciente. On dit d'ailleurs souvent que l'on agit inconsciemment. J'observais beaucoup les mouvements des gens qui m'entouraient, et je faisais chaque fois ou presque de nouvelles découvertes.

Mon frère était venu me voir, j'avais été tellement excitée par sa venue que rapidement je m'étais trouvée à bout de forces. Je commençais à partir dans un demi-sommeil, les yeux mi clos. Je le vis qui se levait et j'ai pensé qu'il avait de la chance d'être maître de ses mouvements. Il semblait pourtant agir avec détachement comme si la majeure partie de l'activité musculaire nécessaire à ce qu'il faisait n'était pas sous contrôle conscient. J'appris plus tard de mes recherches en biomécanique que cette action était effectivement dirigée par le système vestibulaire, par les réponses des muscles extrapyramidaux, par les réflexes optico-vestibulaires. Mon frère se levait comme quelqu'un d'ordinaire qui agit sans faire attention à ce qu'il fait, qui fait par habitude et peut-être pas toujours de manière efficace. Je réalisais à ce moment précis que si j'apprenais à rééduquer toutes mes fonctions mentales, j'arriverai certainement au même résultat. Ce qui m'éclaira sur cette voie, c'était l'image d'un

somnambule. Je me demandais comment quelqu'un qui n'était pas conscient pouvait se lever et marcher dans une pièce. Il fallait bien que l'organisation vienne d'ailleurs. Moi je n'étais ni ce somnambule, ni mon frère, donc il me fallait trouver une autre façon de réorganiser ma marche.

À ce jour, j'ai réellement développé ma prise de conscience.

L'expérience de mes actions était riche. Je prenais connaissance de ma propre orientation, de ma relation à l'espace et à la gravité, de mon sens du rythme. Alors je trouvais mentalement l'image d'une manière efficace, élégante d'être debout en utilisant un minimum d'effort musculaire.

Généralement, nous ne nous observons pas aussi scrupuleusement par rapport aux expériences que nous faisons. De même que nous ne tenons pas compte du degré de résultat de notre activité accomplie d'après l'intégration d'autant de niveaux différents. Au contraire, nous étudions souvent le système visuel comme une entité à part, ou comme l'écho d'un message qui répond à l'envoi d'un stimulus. Nous pensons ainsi car nos capacités d'analyse cognitive sont faciles à utiliser. Nous avons organisé des systèmes cognitifs disponibles et qui, par le biais d'entités complexes comme le langage, les représentations symboliques illustrées et les mathématiques, nous permettent de transformer des idées en image, en phrases, ou en équations mathématiques. Des fonctionnements aussi complexes permettent de raisonner avec facilité. Nous n'essayons pas de penser à la manière dont ces facultés ont formé un état coordonné. Nous utilisons ces systèmes comme si tout ce qui fait sens pouvait être exprimé de façon cognitive, sans souci de combien cela peut aussi limiter nos schémas de pensée. Je me suis aperçue, plus tard, que riche de ces connaissances à travers mes propres sensations, chaque voyage sensoriel devenait le guide de ma motricité future. Je n'avais aucune idée de l'étendue du travail de mon système nerveux, mais j'en ressentais graduellement les manifestations physiques par la progression de mes mouvements.

Ce fut passionnant de retrouver mon corps de cette façon, j'avais l'impression de mieux me comprendre en dépit des dysfonctionnements moteurs et mentaux. Mon souvenir a collecté des milliers d'anecdotes retraçant certains de mes voyages sensoriels. Les plus flagrants font l'objet de ce récit.

Le temps de guérir, il faut devenir égocentrique ...

A l'hôpital, on me l'avait conseillé, et j'ai eu du mal à m'y faire. Les médecins m'avaient dit qu'être égocentrique était la seule façon de guérir. Avec du recul, je peux dire que c'était vrai. Il m'a fallu m'y résigner pour avancer dans ma reconstruction : moi et mes souffrances, mes souffrances et moi ... jusqu'à ce que je me détache par rapport à tous ces traumatismes et découvre, à la lumière du grand jour, que mes proches aussi avaient souffert. Que, pendant de longs mois, je n'ai rien vu de leur détresse. Je vous demande pardon à tous pour tant d'aveuglement.

Je me sentais La victime avec cette accumulation de : J'ai souffert, J'ai eu peur, J'ai ris, J'ai créé, J'ai écouté, J'ai obéi, J'ai répété, J'ai attendu, J'ai vécu l'immobilisme, J'ai fait confiance ... à la fatalité, à mes parents, à ma foi.

Il fallait comprendre l'égocentrisme pour traverser ces nombreuses étapes et s'enrichir de ces multiples observations et découvertes. Il fallait ce focus sur soi-même pour découvrir son être et témoigner de ces riches enseignements.

C'était dur, mais j'étais d'un optimisme déconcertant. J'avais très vite laissé la peur en dehors de ma lutte et j'acceptais chaque étape. J'ai parcouru des semaines de reconstruction difficiles sans jamais douter.

Aujourd'hui, je regarde la vie avec bonheur.

Le vrai bonheur

Sans plaisir, le bonheur n'est qu'une illusion. La vraie gaieté et le bonheur réel doivent leur sens au plaisir que l'on tire de la situation. Il n'est donc pas nécessaire de s'amuser ou d'être heureux pour faire l'expérience du plaisir. On peut ressentir du bonheur dans les circonstances ordinaires de la vie car le bonheur est une manière d'être.

Lorsqu'une personne éprouve du bonheur, les mouvements de son corps s'enchaînent librement, rythmiquement et en harmonie avec son entourage. Prenons l'exemple du travail. Il n'est d'ordinaire pas considéré comme une occasion de s'amuser, ni comme une raison d'être heureux. Pourtant, comme chacun sait, il peut être une source de bonheur. Tout dépend, bien sûr, des conditions de travail et de son attitude vis-à-vis de la tâche à accomplir.

La conversation, pour prendre un exemple plus près de mon expérience, est un des bonheurs ordinaires de la vie, mais toute conversation n'est pas agréable. Les aphasiques ou les amnésiques trouvent le fait de parler pénible, leurs auditeurs souffrent aussi.

Lorsque tout va bien on ne prend jamais le temps de s'interroger sur ce qu'est le vrai bonheur. Lorsque la vie a décidé de me clouer au lit pour quelques mois, j'ai été fascinée par le comportement humain et l'essence même de la vie. Souvent je ne disais rien, j'écoutais plutôt (ceux qui me connaissent aujourd'hui auraient peine à le croire!). Je n'avais pas envie de parler car je ne comprenais plus tous les mots, je confondais les sens, les langues parfois, je n'avais pas la parfaite maîtrise de mon élocution, et ces faiblesses me dérangeaient. Je passais beaucoup de temps dans le silence, avec moi-même, à rechercher qui j'étais et comment par mes mots j'allais un jour pouvoir l'exprimer. J'observais les personnages autour.

Un jour je regardais par la fenêtre au loin et j'ai réalisé que le bonheur d'une conversation venait de la communication d'un sentiment. J'avais hâte que mes prochains visiteurs arrivent pour faire l'expérience de cette nouvelle découverte. J'ai peu à peu pris un immense plaisir à exprimer mes sentiments d'autrui. La voix comme le corps sont un milieu à travers lequel le sentiment s'écoule, et quand ce flux est aisé et rythmique, c'est un bonheur pour celui qui parle comme pour celui qui écoute.

Parce que le bonheur est un flux de sensations qui s'écoulent vers l'extérieur en réaction au milieu, nous l'attribuons généralement à un objet ou à la situation qui provoque cette réaction. Les gens conçoivent le bonheur en termes de distraction, de relations, de sorties, de pratique sportive ... Il y a certainement du bonheur dans les situations qui excitent ce flux de sensations. Convenons cependant que ce point de vue, qui identifie le bonheur à la situation, est limité et irréaliste. Une distraction n'est agréable que lorsqu'on est en humeur à se distraire, et peut être très pénible lorsqu'on souhaite être tranquille.

Le vrai bonheur comporte une importante composante inconstante, responsable de son caractère spontané. Il ne vient pas sur commande ! Le bonheur peut apparaître aux moments les plus inattendus. En fait, plus on s'acharne à le chercher et moins on a de chance de le trouver.

Dans le vrai bonheur, la volonté s'efface et le moi abdique sa domination sur le corps. Celui qui jouit de bonheur laisse la sensation se rendre maîtresse de son être. Il faut s'abandonner au bonheur, autrement dit il faut laisser le bonheur prendre possession de son être ou encore permettre au corps de se manifester librement.

J'ai trouvé le vrai bonheur dans l'immobilisme et la recherche du temps présent là où certaines personnes dont d'inconscientes retenues auraient inhibé le flux des sensations se seraient laisser plonger dans la désolation, la rancœur, et le dégoût aux conséquences de mouvements maladroits et arythmiques. Je venais de prendre conscience que respectant les choix de la sagesse, cela ne m'arriverait pas : un vrai bonheur ...

Où siège la beauté ?

Notre culture est rythmée par l'obsession du résultat. Le corps est lui-même l'objet d'une idéalisation qui, paradoxalement, finit par le faire apparaître sous son jour le plus défavorable. À une époque où l'on valorise le corps, chacun se doit d'avoir un corps musclé. Face à ses dieux et déesses de l'image, nous sommes obligés de traîner avec nous nos kilos superflus, nos ventres trop ronds et chacun de se sentir trop petit ou trop grand, trop maigre ou trop gros... Un trop qui est un poids bien lourd à porter.

Pour plaire, à quoi sommes-nous prêts ? À tout ou presque, car plaire c'est pour tous, la sensation d'être aimée dont nous avons tant besoin.

Lorsque la course à l'image idéale devient permanente, cela finit par être épuisant. Vouloir toujours montrer de soi une image parfaite, aussi bien physiquement que moralement, cacher ses émotions derrière une façade que l'on veut irréprochable, demande de tels efforts d'adaptation que cela donne la sensation de s'oublier vouant à un besoin impératif de se retrouver.

Adolescente, je suis moi-même tombée dans ce piège. Le regard d'autrui, les flashes des photographes, ah ! que ça fait du bien quand on est immature ! Les cicatrices physiques de '96 m'ont rendue beaucoup plus confortable avec les canons de la beauté et les limites du corps physique qui change, subit, vieillit. 27 centimètres de cicatrice dans le dos, le front reprisé comme une chaussette, des lésions de nerfs qui rendent difficiles de muscler ses fessiers malgré les efforts soutenus quotidiennement, les seins dégonflés. Comment se sentir belle et confiante dans sa féminité ? Il faut aller chercher à la source le sens de la beauté et s'y accrocher, comme le reste, pour accepter le changement de l'image physique et la limite des résultats malgré la rigueur de l'effort. Je crois faire un juste cadeau à tous les complexés de l'apparence en témoignant que la beauté est une question d'attitude et que chacun d'entre nous est libre et beau quand il s'aime pour ce qu'il est plutôt que pour cette obsession à ressembler à je ne sais trop quoi.

Suis-je prête à marcher ?

Après ma deuxième opération, j'ai fait des progrès tous les jours. Ce fut là une grande satisfaction. Je chantais, je riais, alors que tout le monde autour de moi avait la gorge serrée de voir une si jeune femme subir toutes ses épreuves. Comme si la vie accordait plus facilement que l'on puisse souffrir si on est déjà à un âge avancé, comme si c'était plus normal que quelqu'un qui a bien vécu souffre le martyr plutôt qu'une jeune personne. Je ne suis pas du tout d'accord avec ça. Trois semaines après le profond sommeil sous morphine, j'ai attaqué la kiné. J'ai enfin connu autre chose que ma chambre. Je me rendais aux premiers rendez-vous avec le brancardier, toujours allongée sur mon lit, les transferts toujours passifs de mon lit vers un autre support horizontal. J'étais motivée, je me croyais repartie pour un entraînement de triathlon soutenu, j'écoutais toutes les consignes des thérapeutes, je réalisais tous les exercices avec facilité car d'une façon surprenante, ma tête était convaincue avant chaque exercice que j'allais y arriver. Drôle de sensation, je ne comprenais pas d'où cela venait mais comme ça m'aidait, j'en profitais.

Progressivement, les kinésithérapeutes ont commencé à croire, de plus en plus, que la marche serait bientôt possible. Je reprenais beaucoup de force, beaucoup d'assurance et je franchissais vite les étapes. Mais que c'était dur. Les séances s'enchaînaient deux fois par jour, on me plaçait sur un plan incliné pour me verticaliser progressivement. Quelques minutes inclinées à 60° étaient presque intolérables, je retournais dans ma chambre tordue de douleurs. J'avais eu tellement d'expériences de souffrances, l'épisode de la kiné m'amenait encore vers des moments difficiles mais je les acceptais beaucoup mieux. Car je voyais loin, très loin, je voyais demain, je voyais ma mobilité grandissante, des mouvements vifs et libres. Je me souvenais de cette phrase de l'anesthésiste : « Vouloir, c'est pouvoir. »

Des centaines d'heures d'exercices et de visualisation, des milliers d'heures d'autosuggestion pour mettre les pieds par terre, avec assurance.

Oui, dans ma tête, j'étais prête à marcher mais ce n'était pas pour tout de suite. Le 25 novembre 1996, le Dr. Monteil donna son accord pour me faire marcher dans l'eau. Une fois de plus, le brancardier m'amena à l'horizontale à la piscine. On m'a transférée sur un plateau horizontal qui ressemblait à une énorme balance ménagère, et j'ai flotté, soutenue par mon kiné. Je jouissais de ce moment extraordinaire, tellement unique et merveilleux. Je n'avais ni peur ni retenue, et on m'a progressivement verticalisée dans l'eau pour marcher. J'avais l'impression d'être sur la lune, comme si chaque pas m'amenait en lévitation. J'avais tellement marché dans ma tête que mon équilibre était sûr, mais j'avais très mal. Il fallait me freiner, j'aurais voulu marcher et marcher encore, sans m'arrêter, malgré la douleur. Il était toutefois beaucoup trop tôt pour en faire plus. La densité de l'eau m'offrit donc mes premiers pas. Il me fallut encore travailler dur, intensément, calmement, pendant des semaines avant d'être prête pour affronter la densité de l'air.

L'énergie vitale qui anime tous nos mouvements vient de notre intention mentale avant toute manifestation musculaire, et lorsqu'on le comprend, il n'y a plus aucun frein à la

progression car le corps piste dans tous les réseaux neuronaux, une nouvelle voie pour recréer un équilibre dans le déséquilibre.

À tous ceux qui doutent, ou ont douté qu'ils iraient mieux, je dis : vouloir, c'est pouvoir ... tous les chemins mènent à Rome ... à la condition de respecter qu'à chaque jour suffit sa peine. Lorsque nous en faisons trop, nos systèmes biologiques doivent récupérer de cette exagération et cela ralentit notre progression et limite notre évolution.

Il m'a fallu sept mois de convalescence pour un retour à la vie dans mon ordre et dans mon être.

Naissance d'un changement

Vouloir perdre son passé est inutile, impossible et cela fait souvent perdre son identité. On peut changer l'action mais on ne peut changer l'agir sans se connaître. Le changement est dans le regard qu'on porte sur le monde extérieur.

J'ai traversé une étape de vie dans le silence et dans l'immobilisme, un changement radical où je suis devenue spectatrice de ma propre vie. Ma Vie s'est transformée en un autre monde, c'était la vie des autres autour de moi. Mon regard par rapport au monde extérieur changeait. Je me suis naturellement éloignée de la société, des médias, de l'actualité et aucune question d'intérêt public ne se posait plus. J'ai été invitée au voyage dans le bateau ivre qu'était ma tête, la vie m'a repêchée avant l'ultime naufrage.

Je n'ai pas tout compris tout de suite, j'ai d'abord dû vivre d'innombrables souffrances jusqu'à ce qu'enfin, cela s'arrête. Toute chose dans la vie à un début, un milieu, et une fin... L'erreur radicale de l'Homme dans la société matérialiste consiste à vouloir cueillir les fruits de l'Arbre de la Vie en collectionnant les acquis alors qu'il s'agit de devenir cet arbre pour en donner les fruits.

Au début de cette aventure, j'avais l'impression bizarre d'être dans une salle de cinéma. J'étais le fauteuil : toujours dans la même salle, à la même place, de la même forme ; parfois écrasée par le poids des spectateurs, parfois allégée par leur absence ; j'ai progressivement trouvé le confort de l'espace vide, du silence et de la solitude. J'avais toujours la même couleur, je ternissais à cause du manque de lumière. Les spectateurs, c'était mon entourage : au premier rang, Sylviane et Jeannot, mes parents. Pendant plusieurs semaines, ils auront vu le même film. L'histoire de ce qui se passait dans cette pièce aux odeurs de médicaments : *La naissance d'un changement*.

L'arbre de la connaissance et l'ère de la créativité

L'Homme est évidemment un être de connaissance dont la tâche primordiale est d'élargir et d'approfondir sa conscience. D'approfondir d'abord car la Connaissance est celle qui nous apprend l'être que nous sommes en profondeur, celle qui hisse à des niveaux de conscience supérieurs, où nous faisons l'expérience d'un élargissement et d'une libération infinis. L'élévation, ici, rejoint la pénétration de notre nature intime.

La science n'est pas la Connaissance. Alors que la science se contente d'élargir sans cesse le champ du savoir objectif, du savoir qui fait abstraction du sujet, la Connaissance, véritable, elle implique totalement le connaissant. Celui qui s'enrichit de la Connaissance et la transmet fait acte d'amour. La Connaissance embarque le connaissant dans une tradition spirituelle qui est d'une dimension inégalable. Elle est un tel bouleversement de notre intelligence des choses qu'elle provoque l'écroulement de tout notre petit Moi ...

Avec la Connaissance il n'y a rien à faire, il suffit de laisser faire ! Rien ne sert d'avoir, de posséder la Connaissance ; il faut au contraire lâcher prise vis-à-vis de multiples formes de sécurisation qu'épouse inconsciemment notre volonté. Lorsqu'on croît tout savoir, rien n'est plus accessible et rien n'est plus à donner. Laisser la Connaissance être cette parole qui nous habite, que nous n'entendons pas encore tant que nous ne levons pas tout ce qui fait obstacle à notre être profond, tout ce qui fait barrage à la créativité qui monte en nous.

La Connaissance est la libre expression de la créativité qui est en nous. Nous sommes tous nés créatifs mais beaucoup ne sont pas réceptifs ou n'osent pas, sauvage homicide de la Connaissance qui émane de notre capacité à créer.

La créativité est une montée de sève qui demande à devenir fleur et fruit. Il n'y a donc pas lieu de la commander mais seulement à l'accepter puisque nous sommes « programmés » pour le laisser advenir et éclore ! Notre grande difficulté est ce manque d'écoute des sens et notre peur de nous laisser aller qui nous écarte du pouvoir de créer. Voilà pourquoi de nombreux êtres n'abordent les rives de la créativité que lorsque des événements terribles : accident, maladie, séparation, viennent anéantir le château de cartes de leur vie sociale et amoureuse. Pour ceux-là, la vérité de leur être profond leur apparaît soudainement – et souvent brutalement – comme évidente et ils s'aperçoivent qu'il n'y a rien à dire sur ce don généreux qui se révèle. Il n'y a qu'à être le « Je suis » auquel ils participaient déjà, sans le savoir.

J'écris pour que vous n'attendiez pas tous de vivre les déchirements venus de l'extérieur pour apprendre un jour qui vous êtes. Pourquoi attendre de grands malheurs pour apprendre à quitter celui ou celle que nous ne sommes pas, celui ou celle que nous paraissions être ?

La Vie nous enseigne la nécessité intérieure de ce verbe qui revient si souvent dans notre vécu : quitter ... Tout commence là et nous avons à faire silence pour écouter à l'intérieur de nous, au cœur de notre chair, au tréfonds de notre être, la Parole créative dont se dégage le talent. Nous sommes tous des artistes et des connaissants, pour beaucoup non révélés.

Ma révélation a été de quitter mon pays pour aller vers moi et de demander chaque jour la santé, la Connaissance et la Créativité pour que je puisse la partager au monde entier. La nature est généreuse et j'ai reçu la Connaissance du symbolisme du corps humain.

Aimer et se désirer

Il y eut dans ma Vie, comme dans toutes les vies je présume, des rencontres. On a parfois l'impression qu'avec le temps les hommes et les femmes qui s'unissent s'ennuient et n'imaginent d'autre échappatoire pour fuir cette morosité que celle de la passion amoureuse, qu'elle soit consommée ou qu'elle ne reste que construction d'un désir refoulé. Je réalisais que ma relation aux hommes était viscéralement forte et aussi que le passionnel nous fait vite passer du bonheur à l'oubli. Est ce là une fatalité ? Aimer et être aimé sont des besoins vitaux de l'âme mais un amour fort n'est-il pas condamné à se consumer lui-même ? Certainement pas ! Mais il s'y condamne lui-même s'il ne cherche pas dans la relation, des racines plus profondes que celles d'un affectif primaire.

L'affectif est une dimension radicalement nécessaire de l'amour vivant. Nécessaire mais insuffisante pour faire face à l'usure du quotidien, à la confrontation des différences, etc., si cet amour ne devient pas adulte.

L'amour qui construit le couple devrait se fonder sur celui qui surgit des épousailles de chacun avec lui-même. En l'absence de ces noces intérieures, les noces passionnelles extérieures, privées de la source qui pourraient les abreuver et les régénérer quotidiennement sont vouées au dépérissement, à l'entropie, à une déperdition inexorable de l'énergie première de l'amour qui, comme dit la chanson, fait qu'avec le temps va, tout s'en va, avec le temps, on n'aime plus pareil ... Inconsciemment, on s'unit trop souvent à l'autre, non pour mieux se ré-unir mais au contraire pour fuir cet autre qui nous habite et que nous avons certainement peur de rencontrer. Nombre de mariages d'ailleurs se défont parce qu'ils étaient en réalité fondés sur ce malentendu.

Le désir passionnel qui nourrit la vie des couples naissants est comparable à ce premier vin dont se sont abondamment abreuvés les invités aux noces : il est générateur d'une ivresse joyeuse, il coule à flots, au point qu'il nous fait oublier qu'il n'est pas inépuisable ... Mais le moment arrive toujours où la source est tarie, où les jarres sont vides ! Faute de l'avoir prévu, tout le monde se trouve pris de court, et la relation amoureuse risque de se terminer dans l'ennui ou la déception, voire pire la frustration. Ne survivent aux désunions que les couples qui au fil du temps ont construit un « vin intérieur » dont ils ignoraient la saveur exquise, et dont ils n'imaginaient même pas qu'il pût exister. La force de cet amour est une source d'énergie qui brûle sans se consumer.

L'érotique énergie sexuelle

La sexualité implique plus que la sexualité. J'ose affirmer qu'elle se situe dans la même résonance, en profondeur, que la spiritualité. Les harmoniques sont différents dans un même son, mais le son lui-même, comme l'être humain, est un en son essence. La dimension sexuelle est une manifestation primordiale de la nature intime de l'Homme. On ne la mutile pas, on ne la bâillonne pas impunément : sans sexualité saine, donc exprimée, pas de spiritualité authentique, ou très rarement du moins, car il y a un authentique monachisme qu'on ne peut nier. Chacun doit être libre de son corps, libre de gérer les énergies qui l'habitent et la multiplicité des expériences sexuelles qui brise les tabous et les barrières est la voie d'un investissement juste de nos énergies. La non-réalisation de l'érotisme sexuel est une misère spirituelle qui vient sanctionner une énergie *a priori* enthousiasmante car la jouissance qui fait participer l'extase et nous relie à l'ineffable concerne l'Homme dans son passionnel le plus sacré. Toutes les énergies érotiques nous habitent. L'Homme est un être de désir. Le désir est tellement constitutif de l'Homme qu'il se trouve inscrit dans son être profond. La non-expression des désirs est la source de tous les maux car alors, l'Homme se polarise sur les objets du monde extérieur qui le clouent à la porte d'une miséreuse aliénation des sens. L'érotisme sexuel véhicule chaque instant de jouissance comme une aube nouvelle où rien n'est jamais révolu. La maturité sexuelle fait taire les idées, le mental, les pensées qui qualifie les événements de « bons » et de « mauvais ». Éveillez, vivez votre puissance sexuelle, libérez vos corps de ce mental qui veut toujours s'interposer entre l'évènement et son sens profond, son sens « incompréhensible ». Il faudra bien qu'un jour le mental avec sa mauvaise conscience accepte de s'effacer, de se taire car ce n'est que dans cette béance que surgit une autre intelligence. Une intelligence comparable à celle de l'enfant qui se laisse imprégner, pénétrer, transformer par les événements. Qui s'ouvre chaque jour à une autre dimension de la vie à laquelle le mental non exercé n'a pu encore faire barrage.

Virulence des désirs inexprimés.

La compréhension du besoin d'exprimer ses désirs se joue peut-être là, dans ce face à face paradoxal de deux constatations : la première, que nous sommes tous des êtres de chair, de sang et de conscience ; la deuxième que nous sommes aussi des êtres de désir, de désir de sens qui ne se résoudrons jamais à l'élimination de cette transcendance.

Dans ce chapitre je cherche à exprimer un élargissement de conscience qui comprend les désirs qui se rebellent en soi lorsqu'ils ne sont pas exprimés. Leurs causes nombreuses ne changent en rien la conséquence du refoulement. J'oublie ici toutes les interprétations réductrices, banalisantes et moralistes du désir et je réorganise une compréhension du désir refoulé sans tabou ni œillères. Je tente de témoigner d'une expérience qui touche aux réalités humaines les plus profondes et d'éclairer, d'un sens nouveau les questions existentielles les plus partagées. Ma plus grande visée est de provoquer un moment de réveil afin que chacun puisse réapprendre à lire le langage symbolique du corps et de la nature et choisir de lui-même, à sa manière de se lever et de marcher.

La situation de vide autour de moi m'offrait une riche réflexion sur les désirs inexprimés, je touchais du doigt mes propres démons intimes qui me faisaient renaître dans une conscience plus pleine de moi, de mon corps et de mes sens.

Il est toujours possible de refouler ses désirs mais nous ne comprenons jamais vraiment que le désir n'a que faire des refus car le désir est une construction sensorielle qui, lorsqu'elle est vécue sans tabou se matérialise par un acte physique. Le désir n'est donc pas fait pour être refoulé car il est naturellement spontané. Le désir peut bien intégrer les « non » mais alors il les dépasse mille fois en créant un comportement à caractère obsessionnel ou fantasmatique.

La complexité du désir est qu'il naît d'une pensée isolée mais sa consécration et sa jouissance obligent systématiquement la participation d'un objet ou d'un individu dont l'accord n'est jamais garanti. Situation bien banale : si je passe devant une belle vitrine de pâtisserie où un extraordinaire gâteau crème me sourit, l'envie de croquer ce délice sucré est rapidement irrésistible. Sauf que je me promène sans le sou et je ne peux donc pas céder à mon désir. Alors mon envie grandit de ce désir inassouvi. Si la fougue charnelle du désir sexuel m'envahit et que le consentement du désir n'est pas mutuel, mon insatisfaction prend un goût de frustration et les débordements du vice sont alors nombreux. Mon corps physique réagit au manque par de l'hypersalivation, de l'irritabilité et mon corps mental force l'oubli de l'envie. Mais alors que le corps cherche à transcender le désir, la pensée exagère le besoin de sa manifestation physique et le caractère obsessionnel de sa réalisation n'a plus de limite. Nous pouvons dès lors dire que le désir vécu est comme la parole au cœur du corps alors que le refoulement fige les mots vers des bégaiements maladroits, voire un mutisme maladif.

De la perception, et de la naissance des conflits.

Les mois de convalescence m'apprirent de nombreuses choses sur les manifestations de la vie humaine, et sur l'état des choses qui cadrent notre quotidien. J'ai souvent associé le drame de '96 à une renaissance par rapport au nouveau regard que je portais sur le comportement de tout ce qui était autour de moi. Une « re-connaissance » de la vie comme l'état d'un cheminement exploratoire dans le domaine du vécu sensoriel et somatique, via le mouvement et l'émotif.

L'expérience du vécu m'apprit que la perception est la comparaison entre un état attendu et un état réel. Il n'y a donc pas d'objectivité et cette compréhension malaisée des choses mène bien souvent à des conflits d'entendement. La perception ne se mesure pas, elle s'apprécie et ses degrés sont variables d'un individu à l'autre.

La perception est une interprétation, sa cohérence est une construction dont les règles dépendent de facteurs endogènes et des actions que nous projetons. Ainsi, la difficulté de bâtir une théorie de la cohérence c'est qu'il n'y a probablement pas une solution cohérente unique pour toute perception. Il y a souvent plusieurs façons d'agencer les données des sens pour construire une cohérence. C'est sans doute là un des grands secrets de la constitution des illusions.

J'ai personnellement fait l'expérience de conflits engendrés par le manque d'objectivité dans la perception du langage et des comportements humains. Nous vivons dans un monde de facteurs communs, assumé par des êtres individualisés. Trop souvent, nous interprétons les mots d'en face par rapport à l'écho qu'en fait notre propre perception, et nous sommes parfois très loin de l'état réel des choses. En effet, ne sont réelles que les choses puisqu'elles sont matérielles et indifférenciées. C'est la perception humaine qui crée la différence du monde réel, d'où la complexité du langage car il n'y a aucune corrélation entre ce que je perçois et ce que perçois l'autre. L'interprétation d'une même chose est toujours différenciée.

Pendant un moment ma mère et moi ne nous sommes plus comprises après cette tragédie. Nous vivions des morceaux de vie qui n'avaient plus rien à voir ; s'enfermant chacune dans notre monde, vivant les mots des autres selon notre propre perception en oubliant que la naissance des conflits venait peut-être d'ailleurs. Il nous était devenu impossible de communiquer verbalement et physiquement. Nous cherchions des alliés à notre point de vue alors que nous avions besoin d'en parler ensemble. Et l'interprétation de notre dialogue était si différenciée que nos brèves rencontres devenaient une lutte. Ne sachant plus que faire de ce conflit de perception, j'écoutais le conseil d'un sage :

« J'ai demandé du temps au temps, et le temps m'a répondu qu'avec le temps, j'aurai du temps et le temps d'en avoir... » (Confucius).

Nous avons toutes deux appris de cet adage. Bien-sûr, nous avons perdu du temps mais le temps perdu se rattrape toujours alors qu'on ne rattrape jamais celui que l'on n'admet pas

avoir perdu.

Pour ces conflits mutuels, que l'on nous pardonne ... nous nous sommes si bien retrouvées ... Je t'aime fort maman ...

La puissance du mal être

« Lorsque l'amour s'en va, c'est comme dans un séisme, la terre semble se dérober sous nos pieds. Tout tombe en poussière et on n'y comprend rien. On est capable du pire. »

Un sentiment de mal-être, d'angoisse, de tristesse ou de rage a toujours une raison d'être : il faut déceler l'insupportable de la situation qui le provoque, trouver le détail ou l'indice capable de nous amener sur le chemin de la compréhension.

Chacun doit apprendre à se connaître suffisamment pour découvrir –sous des mots d'apparence anodine ou des attaques dont il pense qu'elles ne devraient pas l'atteindre – le point de fragilité qui est le sien.

Tant qu'un événement douloureux reste incompris quant à son origine, il demeure pour un temps illimité dans la mémoire, il ne peut être digéré...et fait l'objet d'une rumination incessante. Telle une question restée en suspens, il constitue alors un frein à notre évolution. Comment ne pas craindre de subir une agression identique sans comprendre davantage les raisons qui ont pu la provoquer ? Comment ne pas s'interdire de s'abstraire de ces lieux du passé ? C'est ainsi que, par ressentiment vis-à-vis d'un passé qui s'est mal comporté avec eux, certains s'empêchent de vivre. Ils voudraient punir ainsi tous ceux qu'ils jugent responsables de leur malheur.

Il me fallut du temps pour trouver la voie du confort, je le dois au conseil d'un précieux guide dans cette recherche qui m'apprit que :

« Trouver la voie du confort, c'est vivre pleinement en se laissant traverser par l'existence. » (Myriam Pfeiffer-directrice de ma formation Feldenkrais).

Les prémisses d'un détachement auquel je me suis progressivement habituée.

De l'immobilisme.

« Chacun a un langage privilégié pour exprimer l'insupportable de ce qui lui est donné de vivre. »

À l'hôpital, l'Immobilisme m'a d'abord été utile pour réfléchir sur la richesse de notre potentiel fonctionnel et sur la spectaculaire faculté qu'a notre corps pour reconstruire de nouveaux réflexes conditionnés, souvent très proches des anciens en raison des émotions et des expériences de notre passé vécu.

Beaucoup diront de l'immobilisme qu'il est une réduction de la motricité, de l'agilité et de la rapidité ; d'autres attacheront plus d'importance au ralentissement des rythmes biologiques de la vie. Pour moi, cela aura été une délivrance, une nouvelle liberté car la vie m'offrait des leçons et pour une fois, je sus prendre le temps de les écouter.

Ne pas bouger m'apprit beaucoup sur la patience et le temps, sur l'écoute de soi et des autres, sur la tolérance par rapport aux différences physiques des êtres qui nous entourent, ceux qu'on aimerait souvent voir moins parfait pour ne pas être trop dévalorisé. Ceux qui pensent ainsi sont nombreux sur cette planète, nous sommes tous complexés par quelque chose ... J'appris à me détacher de la perfection, à mieux comprendre le corps mental, à mieux accepter l'insouciance, à jouir de l'assistance.

En bref, j'appris par la force des choses que l'essentiel n'est pas toujours dans la façon d'agir mais dans la clarté du contenu de l'histoire somatique.

Le corps parle, mes amis. Son langage doit être écouté et sa souffrance éradiquée en allant, comme le dit justement le verbe, à la racine du mal. Celle-ci a toujours à voir avec la programmation essentielle du corps à laquelle nous n'obéissons pas. Dans mes réflexions, cela m'apparut évident que la Femme est plus liée que l'Homme d'une façon naturelle aux profondeurs du passé. La Femme est en prise directe avec la dimension du mystère et la vie des profondeurs. Elle est aussi plus sensible que l'Homme qui s'échappe plus rapidement dans le domaine du mental ... et s'y égare souvent. La Femme, qu'elle en ait conscience ou non, est liée au secret intime de l'Homme avec une majuscule – je veux dire de l'humain. Ce secret relève de la communion au monde de l'au-dedans et de la maternité intérieure à laquelle nous sommes toutes appelées.

Dans le domaine des sens et des désirs, les hommes sont souvent minoritaires ou souvent en retrait, marqués qu'ils sont inconsciemment par la peur d'eux-mêmes, de leur sensibilité et de leur profondeur. Ils jouent les rebelles en construisant des fantasmes plus éphémères juste au cas où ils pourraient être touchés. Car un homme qui aime rencontre une étincelle qui provoque en lui un bouleversement majeur et en cas de rupture, il a du mal à accoucher de sa douleur.

Dans cette progressive reconstruction de Ma vie je me suis sentie criblée de désirs refoulés. N'y pouvant rien y faire je me suis enseignée l'ivresse contrôlée : il ne tenait qu'à moi de faire du paraître une esquisse de maîtrise. Mais mes sens si éveillés ouvrirent une porte à l'explosion sensorielle : je vivais l'instinct de survie. Dans un moment de réaction aussi puissant que le refoulement des désirs, on ne peut éviter les perversions. Dans mon corps, la marmite a trop longtemps chauffé, toute verrouillée pour que je ne ressente dans l'ouverture du couvercle une sorte d'explosion en tous sens avec forcément des excès. J'ai tout à coup senti un « cri du corps ». L'être profond qui m'habitait criait dans mes profondeurs pour m'appeler au changement. Quant à dire ce qu'il devait être, c'était à moi de le découvrir, de le lire dans le livre de mon corps et cela demandait une finesse d'analyse considérable. Le travail de décryptage de ce langage qu'est le corps demeure personnel et les choses ne s'éclairent qu'en fonction de l'énergie que nous y investissons. Partant de cela on peut dire que ce qui arrive à notre corps manifeste une dimension de notre vie profonde. Que nous le voulions ou non, nous créons les événements.

Lorsque l'on ne considère que le corps que l'on a, inconsciemment on le chosifie, on en fait un objet extérieur à soi. Prendre conscience de son corps, c'est le considérer dans la plénitude de ce qu'il est. Nous avons à le construire en travaillant avec lui et sur lui. Le corps est une forme qui exprime une fonction énergétique qui se manifeste de façon harmonieuse ou anarchique, selon que j'accomplis ou non cet universel en moi d'une façon concrète.

Puissance d'un élément vital : le détachement.

Cette découverte corrige la conception ordinaire du détachement, vision d'un désintérêt, appuyé d'indifférence.

On trouvera dans ce chapitre le compte rendu d'une longue et continue, patiente ainsi qu'infatigable expérimentation et observation dans lesquelles chaque déduction est portée plus loin, testée, corrigée par des expériences toujours plus poussées. J'ai mené l'esprit de l'observation de connexions relativement approximatives, grossières, superficielles de causes et d'effets jusqu'à cette fondamentale conclusion que le détachement nous transforme d'un principe d'esclavage externe en un moyen de liberté vital.

L'espoir auquel je m'attache est que mon livre soit assurée d'un appui adéquat car il contient la promesse et le potentiel de la nouvelle direction qui est nécessaire à toute personne vers la maturité de son auto éducation.

Ici, j'aimerais ajouter un avertissement à ceux que j'essaie d'aider. Je lisais récemment un article suggérant que les gens doivent s'exercer à vivre plus rapidement pour s'adapter aux nouvelles conditions de l'environnement, alors que l'habitude de la vie trop rapide dans laquelle la compréhension est effacée par la vitesse est une voie royale vers le dérangement physique et mental de l'humanité, défaut déjà trop commun de nos jours. C'est la prédominance de cette habitude qui crée la plu part des incompréhensions, des fausses conceptions et des fausses directions des efforts manifestés par la majorité des gens aujourd'hui.

L'unique chance d'une voie pour se libérer de l'esclavage de l'habituelle réaction « en faisant » induit un changement vers la croissance, vers le développement, l'amélioration progressive dans l'usage et le fonctionnement de l'organisme humain. Je dirais que la solution réelle du problème gît dans le constat que la connaissance la plus précieuse que nous puissions posséder est celle de l'usage et du fonctionnement de soi et des moyens avec lesquels l'individu peut progressivement élever le niveau de sa santé et de son bien-être en général.

À ceux qui défendent le droit individuel et l'effort individuel dans le monde aujourd'hui, je me hasarde à suggérer que, pour se former à la réalisation de ces louables idéaux, il n'y a pas d'expérience plus fondamentale qui ne soit aussi valable que celle qui vient à la personne qui – avec ou sans l'aide d'un professeur – consacrera patiemment son temps à apprendre comment appliquer la technique dans l'acte de vivre. Le désir de l'humanité d'hériter d'une liberté totale individuelle au-dedans et au-dehors de soi demeure toujours une « théorie idéaliste ». Sa mise en pratique exigera la liberté individuelle en pensée et en action par le développement d'un guide conscient et du contrôle de soi. Alors et alors seulement, l'individu se libérera de la domination de l'habitude instinctive et de l'esclavage qui s'y associe, la manière automatique de réagir.

Finalement, le détachement est un cheminement vers l'acceptation et la bienvenue de l'inconnu dans l'expérience individuelle.

À chaque personne qui accepte ces différents points et voit la raison pour les garder en tête pendant qu'elle met en œuvre le principe en employant la technique, je dirai : « Allez-y mais rappelez-vous que le temps est l'essence du contrat. Cela m'a pris des années pour parvenir au point qui peut être atteint en quelques semaines avec l'aide d'un professeur expérimenté.

Mon dessein, aujourd'hui est de donner à chacun la possibilité de comprendre pour eux-même la succession des événements qui les animent. L'enseignement que la vie m'a prodigué n'a, certes, jamais été une invitation à la facilité mais j'ai retrouvé un pain nourrissant qui alimente le quotidien en projetant sur chaque élément de la vie la lumière d'un sens qui m'a grandie.

Quel que soit votre choix de Vie mes amis, vous encourez des risques ! C'est un des propres de la Vie que d'être une aventure pleine d'embûches ! Les idéalismes obsessionnels spirituels sont des dangers sérieux mais ni plus ni moins grave que ces rationalismes outranciers qui cachent mal un désir incontrôlé de vouloir prendre totalement possession de la Vie.

La Vie est une continuelle respiration entre le Multiple et l'Un, entre la personne et la communauté, entre le Je et le Tu. C'est l'éveil des sens qui nous conduit à cette respiration. Le sens premier de la méditation signifie « se situer au milieu », retrouver son centre, son point d'équilibre pour vivre une juste respiration au sens physiologique comme au sens spirituel.

On n'acquiert un élargissement du champ de conscience que par un travail quotidien sur soi. C'est lui essentiellement qui conduit chacun vers la « personne » qu'il est en profondeur. Il demande beaucoup d'amour pour soi. L'évolution intérieure authentique et durable n'advient que petit à petit, dans un ordre où se mêlent le visible et l'invisible. N'ayons pas peur de ces manifestations outrancières et surtout que cela ne nous empêche pas de nous pencher sur le moment lui-même. Cette Descente dans les eaux primordiales du soi est nécessaire à l'évolution individuelle comme à l'évolution de l'humanité.

Natacha Jarrousse

Et maintenant ? Persévérer mais ne pas s'acharner

Lorsque vous vous trouvez dans une situation difficile, si vous ne parvenez pas à voir clair, le mieux est de vous dire que la réponse est en vous. Et qu'une nouvelle attitude mentale vous apporte une solution heureuse et vous permet de trouver la réponse dont vous avez besoin.

Clouée au lit pendant des mois, j'ai compris que nous sommes tous des créatures d'habitude et que nos actions automatiques deviennent ce que nous appelons parfois notre « seconde nature ». C'est comme un miroir d'Être qui nous colle à la peau mais qui n'est pas totalement nous car il est en accord avec ce que nous faisons plus qu'avec ce que nous sommes. Ne vous acharnez pas sur l'image de ce que vous étiez, ne vous acharnez pas à vous agripper aux souvenirs du passé ... Quand on regarde en avant, décide-t-on de marcher à reculons pour attendre l'objectif droit devant ?

Qui vous empêche d'être meilleur à part vous-même, vos peurs, vos suppositions, vos interprétations ?

Arrêtez de vouloir, faites ... Pour atteindre le succès, il faut arrêter de s'acharner et accepter de persévérer.

Le sens de l'effort, si vous ne l'avez pas, acceptez d'être guidés ou guidez vous-même ... Lorsque vous le tenez ... ne le lâchez jamais plus ... Avant que nous ne nous quittions sur ce premier voyage, laissez-moi vous offrir trois anecdotes en vous souhaitant bonne réflexion ...

Lorsque j'étais adolescente, j'étais déjà une battante car mes parents m'avaient donné un précieux cadeau. Je reçus de ma mère la discipline et l'exigence qui en découle naturellement, et de mon père, la persévérance qui automatise le sens de l'effort. Ces deux précieux cadeaux de vie mènent inéluctablement à la satisfaction car même si on ne réussit pas tout par rapport aux normes et aux gens, on progresse inévitablement et durablement.

Merci maman, merci papa.

1990, Fontainebleau, France

J'ai 16 ans et je pratique assidûment le triathlon. Je m'entraîne régulièrement et à cet âge, il me semble qu'une bonne paire de chaussures de sport ferait la différence sur mes performances en course à pied. Mon père était souvent absent en raison de ses obligations professionnelles mais les instants que nous partagions, à chacun de ses retours, étaient toujours enrichissants. Il y eut ce jour où j'attendais toute excitée son retour pour lui parler

d'une nouvelle paire de chaussures de sport avec un amorti incomparable à ce qui se faisait jusque-là. Comme je m'y attendais, il m'emmena au magasin de sport. Il me demanda de lui montrer la « fameuse » paire, je l'essayais et mon père me suggéra de courir dans le magasin pour m'assurer que je faisais le bon choix. Mon sourire ne quittait pas mon visage, je me voyais déjà dans la prochaine compétition.

- Alors ? me dit-il.
- Elles sont trop bien papa, je me sens super bien dedans.
- Combien ça coûte ? me demande-t-il.
- C'est 325 francs, papa. Je sais. C'est un peu cher mais elles sont vraiment bien et je suis sûre qu'elles vont durer longtemps ...
- Oui, c'est cher, ne répond-il calmement, sobre et stoïque comme à l'accoutumée. Rappelle-moi combien coûte la carte de bus, s'il te plaît ...

À ce moment-là, je ne voyais pas du tout la raison de cette demande.

- 175 francs. Pourquoi ?
- 175 francs. Donc, si pendant deux mois, tu vas à l'école à vélo et on ne paie pas le bus, on gagne 350 francs et on peut acheter les chaussures. Mais pas aujourd'hui, bien sûr. On revient dans deux mois. Qu'en penses-tu ?

Déconcertant plus que décevant, le message était si doux, la proposition si ferme que je n'avais aucune autre envie que d'y réfléchir. Je pris quelques minutes en tête-à-tête avec moi-même pour finalement lui dire : « Je suis d'accord. »

Il est important de souligner que la situation financière était plus que confortable à la maison. Nous faisions partie de la « haute », comme on dit familièrement, tout en étant rythmés par la simplicité dans toutes nos actions de Vie. Il est aussi important de souligner que nous habitons à 28 kilomètres de l'école et qu'à partir de ce jour-là, j'ai fait 56 kilomètres par jour à vélo, avec mon cartable plein de livres sur le dos et un walkman sur les oreilles avec une cassette sur laquelle j'enregistrais mes notes de cours pour pouvoir les apprendre en route.

Après deux mois, j'ai eu mes chaussures mais j'ai continué à aller à l'école à vélo car j'avais appris de cet instant de vie que : Gagner, c'est persévérer.

1993. Paris, J'ai 19 ans.

Mon père me dépose à la piscine Saint Michel pour une compétition d'endurance en natation. J'avais déjà remporté le titre de nageuse de demi-fond en parcourant 10 600 mètres en nageant sans m'arrêter. Mon père me demanda quel était mon objectif. Il était clair pour moi que je devais battre mon record, je pensais donc parcourir 13 kilomètres non-stop. Les conditions étaient simples, une fois dans l'eau, on ne doit plus s'arrêter jusqu'à ce que l'effort physique devienne insurmontable.

J'étais sereinement arrivée à 14 300 mètres et pensais m'arrêter quand un nageur d'à peu près mon âge m'interpella. Il n'y avait plus que nous dans le bassin. Il me dit : « Tu as déjà battu le record féminin qui est de 13 200 mètres ; le record masculin est à 16 000 mètres, tu me suis ? » J'ai dit : OK ...

Et j'ai continué à écouter mon corps glisser sur l'eau. Approchant les 18 000 mètres, mes jambes allaient toujours très bien, mais mes bras commençaient à être tétanisés. Nous n'avions le droit ni de manger ni de boire. Il restait 45 minutes de compétition, j'avais envie de sortir de l'eau et c'est là que l'environnement a fait la différence. Les chronométrateurs me crièrent de continuer car j'étais en train d'établir un record de France et je devais marquer d'un temps fort cet événement. Je n'avais plus de forces dans les bras, ce n'était plus du tout un plaisir, j'avais la gorge en feu, après presque dix heures dans l'eau à respirer des vapeurs de chlore, rien d'étonnant ... C'est là que la tête s'est mise en route en force : je peux tout réussir par la force de mon mental ... Je persévère dans l'effort jusqu'à l'objectif qui est d'entendre le top de fin. Je vais nager tranquillement, les encouragements extérieurs me donnent de l'adrénaline, et je sors de l'eau en force. Ces phrases ne m'ont plus quittée pendant 45 minutes, revenant comme un refrain à chaque instant. Au top de fin, j'avais parcouru 19 572 mètres en nageant non-stop, dix heures à glisser avec l'eau.

Là aussi, j'appris que gagner, c'est persévérer et je suis devenue championne de France de grand fond en endurance en natation.

13 août 1996. Toulon.

L'accident ... Forte de mes deux meilleurs médicaments : discipline et persévérance, je m'en suis sortie ...

1998. Biot, Côte d'Azur, France

C'est l'après accident ...

Clouée au lit, j'en avais appris des choses sur le genre humain mais pas encore assez pour m'éviter cette anecdote.

Un duathlon était organisé à Biot dans l'arrière-pays niçois et le parcours vélo-course à pied se promettait difficile avec les routes de caillasses et les cols qui se succédaient les uns après les autres. Qu'est-ce qui m'a pris, ce jour-là, de vouloir me prouver que je pouvais revenir en compétition ? J'avais mes jambes, oui, je refaisais du sport, oui, mais je ne trouvais plus de sens à la compétition, je trouvais même très bête de se pousser aussi loin dans l'effort, coûte que coûte. Malgré ces bribes de réflexions, j'étais sur la ligne de départ. Au top, le parcours commençait par un col. Avant l'accident j'étais une sacrée grimpeuse. Là, j'ai vu tout le monde me dépasser en un éclair, il n'y avait d'un coup plus personne, je me retrouvais seule dans un col à pic, avec ma bécane, mes jambes qui, à chaque poussée, me

fracassaient le bas du dos et mes larmes qui ne pouvaient plus s'arrêter de vexation et de frustration d'être ... et oui, la dernière ! Malgré tout je me suis accrochée, j'ai persévéré. Lorsque j'ai posé mon vélo pour commencer à courir les dix kilomètres avant l'arrivée, je n'avais plus de jambes. J'entendais la voiture balai à mes fesses, que c'était dur, personne autour pour essayer de s'accrocher, à rattraper quelqu'un. Le combat était avec et contre moi-même. J'ai fini, dernière et bien après tous les participants. J'ai gagné mon t-shirt et de cette leçon de persévérance, j'apprends une nouvelle leçon, ne pas relâcher l'effort mais se résigner à garder plaisir avant tout. Depuis ce jour, la compétition, c'est fini pour moi mais je nage toujours très régulièrement.

NOTES

Il y eut beaucoup de confusions dans le début de cet écrit : la recherche d'un ordre chronologique, les amnésies, la maturité naissante. J'ai choisi de garder les bribes de réflexion qui ont entouré cet événement et de les faire paraître sans correction, comme je les écris au fil de la plume.

À une heure du matin...13 Février 1998.

Ma tête cherche toujours une explication pour tenter de se souvenir de ce qu'il s'est vraiment passé.

Je marche, je me souviens de la couleur de la terre un peu rouge, la surface est granuleuse. Il y a de petits buissons et plus loin ça fait comme une courbe. Je suis dans un sentier, je suis très, très près du bord de la falaise quand je marche dans ce sentier. J'entends la mer qui claque contre la roche. Si je me penche légèrement, je vois de petits morceaux de roche éclaté dans l'eau. J'ai peur quand je vois ce grand vide en dessous de moi. C'est haut. À la sortie de la courbe, il y a une racine qui dépasse, ça ressemble beaucoup à un pied de vigne. Il obstrue complètement le passage. L'étroitesse du sentier ne me permet pas d'aller plus loin. Je suis bloquée. Il faut que j'essaie de sauver ma peau ou cette pourriture de gardien ne va pas me louer. Je n'ai pas beaucoup de temps pour réfléchir, je l'imagine déjà à mes trousses. Je me rends rapidement compte que pour contourner l'obstacle et avancer, je dois passer à sa gauche et mettre au moins un pied dans le vide (avec le sac à dos et l'autre sac bleu qui me déséquilibre, c'est risqué, et ça me fait peur). Je vais quand même tenter de saisir le pied de vigne pour qu'il me serve de prise, passer doucement un pied après l'autre, mon corps faisant face à la falaise, et le tour est joué. Catastrophe lorsque le pied de vigne se casse, je suis déséquilibrée, il n'y a aucune prise solide autour pour me rattraper, mon pied ripe sous la terre glaise qui nappe la falaise et je chute en arrière. J'ai l'impression que dans ma chute, je ne tombe pas droit, mon corps dessine un arc de cercle qui m'écarte de la falaise. Je lâche le sac que je tiens à la main droite, le sac à dos glisse de mes épaules, mes bras sont violemment tirés vers l'arrière. Je n'ai pas ressenti le flashback dont font état certains témoignages mais j'ai vu traversé dans ma tête le mot « FIN » en lettres capitales. Je me suis écrasée sur le rocher, sept mètres plus bas. J'ai souvenir d'un bruit sourd, la désagréable résonance de mon dos sur le roc, un genre de « ploc ».

Le voyage dans les airs.

Après l'étape de Font Pré, j'ai été rapatrié à Paris par les airs. Moi qui aime tant l'avion, ce voyage aura pourtant été bien différent de mes habituels déplacements vers la capitale. Cette fois là, je suis montée dans l'avion sur une civière. C'était, d'ailleurs, la première fois

que je mettais le nez dehors depuis de nombreuses semaines à vivre en recluse dans la chambre, à souffrir à me reconstruire. J'avais une étrange sensation de ne rien comprendre de ce qui m'arrivait. J'aimais l'air qui ventilait mon visage, l'odeur du kérosène qui me rappelait mon père – pilote de ligne de profession – , le reste, je ne sais pas trop ... On m'a montée dans l'avion par la soute, puis une infirmière a prit le relais des brancardiers pour assister le verrouillage de la civière contre le hublot. Elle a mis en place une assistance respiratoire et contrôlait régulièrement la poche urinaire – susceptible de se crever par la pression au décollage. Comme toujours depuis assez longtemps, je ne décidais de rien. J'étais témoin d'une scène où la vie se déroulait autour de moi. J'avais quand même mon mot à dire mais je ne pouvais prendre aucune initiative. J'avais le droit de choisir mais pas celui de faire : je me sentais limitée dans mes agissements et plutôt que d'en être frustrée, j'essayai d'apprendre à quoi cela pouvait bien me servir.

Le décollage n'a pas été spectaculaire hormis la terrible douleur occasionnée par le changement brutal de position, mon corps s'est retrouvé verticalisé d'au moins quarante degrés le temps de la montée. Encore un mal de chien qui dura trop longtemps pour après n'y avoir plus pensé.

Un souvenir de détail.

Le Nubin, c'était lui le palliatif quand les doses de morphine étaient devenues trop importantes au moment du sevrage. On me l'injectait en intra-musculaire, mince ... ça faisait mal ça aussi. Dans cette histoire, il y avait toujours de quoi souffrir. Quelle créativité dans les nuances du mal : mal à pleurer, mal à l'aise, mal à devenir fou, mal tout court et surtout mal toujours.

La morphine faisait généralement bien son boulot pendant quelques heures mais lorsqu'elle démissionnait de sa tâche, la douleur atroce l'emportait. « Donnez-lui quelque chose s'il vous plaît, ça ne va pas du tout, elle hurle ! » Ça c'était papa qui serrait les dents et demandait qu'on me soulage par n'importe quel moyen. Cela arrivait plus que fréquemment.

Mon souvenir a aussi été marqué par les piqûres. Je n'ai pas fait le total mais je peux dire très objectivement que le nombre avoisine les 400 : piqûre dans l'épaule, piqûre dans les fesses, piqûre dans le ventre, dans les cuisses ... chaque jour, un chapelet de « piquouses » pour traiter les déficiences de l'immobilisme.

Lecteur, j'aurai voulu t'écrire ...

Tant de choses que j'aurais voulu t'écrire, mais tu ne m'aurais peut-être pas compris. Trop personnel sans doute :

La foi : Sept mois de lit à réfléchir sur moi-même, sur les raisons qui guident nos choix. Une retraite spirituelle qui aura porté ses fruits. La libération des tortures à chanter l'alléluia dans la chapelle, n'ayant pour mouvement que les vibrations de mes cordes vocales qui plaquaient mon dos sur le chariot plat.

Le plan incliné : L'apprentissage de l'autonomie progressive par la verticalisation, la naissance d'un nouveau regard sur le monde.

La poche urinaire à Coubert : Un détail marquant d'un quasi-empoisonnement urinaire, reflet des nombreuses négligences et des oublis du personnel des centres médicaux, souvent trop restreints dans les services lourds.

La douche : C'était l'idée d'un déplacement passif dans l'hôpital, toujours à l'horizontal. Le traumatisme d'être enfermée dans une sorte de cercueil, seule, battue par des jets d'eau de tous côtés, jusqu'à perdre le souvenir du confort d'être enfin lavée.

Le premier pied par terre : L'extrême bonheur de me laisser doucement glisser à plat ventre du chariot plat, de pousser sur mes bras jusqu'à sentir mes pieds venir épouser le sol.

La piscine : Le premier vrai plaisir de me retrouver dans mon élément, me laissant bercer par les mouvements débutants de mon corps.

Les contrôles radios : Les affreuses douleurs dans mon dos à chaque fois que le brancard roulait sur les joints de dilatation des couloirs vers la descente aux enfers : le scan, le bloc, les radios.

Le défi : Les médecins voulaient me faire accepter l'idée que la passion que j'avais pour la pratique du sport faisait parti du passé. J'ai versé toutes les larmes de mon corps. Ce jour-là, lors de sa visite de fin de journée, le docteur Monteil m'a lancé un défi en me demandant de lui prouver qu'elle avait tort, et elle insista pour qu'une fois guérie je revienne dans son cabinet pour lui faire une démonstration. J'ai relevé le défi. Plusieurs mois plus tard, elle riait de ma détermination à aller jusqu'au bout de mes idées lorsque j'arrivais dans son cabinet en rollers.

Les modes d'expression : Le mode d'expression dont j'ai d'abord fait usage a été celui de la représentation mentale de mes mouvements alors fortement limités ; puis je me suis exprimée en chantant des textes romantiques qui m'aidaient à vider mon trop-plein d'émotions. Plus tard, mon père m'organisa une planchette en bois posée à la verticale pour

clarifier mes pensées sur des lignes encore scabreuses. Mon champ visuel était perturbé par ma position horizontale continue, et les mots ne revenaient pas tous facilement.

Les remerciements : Les envies de dire merci pour les nombreuses visites, pour tout le support de l'entourage, les proches et surtout à mes parents venus chaque jour assurer mon soutien et mes soins ; ceux des îles qui, géographiquement plus éloignés, ont partagé mes douleurs, ils se reconnaîtront. Mon cousin Dominique et sa femme Joelle qui ont bâti un décor de rêve dans mes chambres ; aux équipes médicales et les kinés ; au remarquable travail du chirurgien, à la vie de m'avoir gardée.

Mes chaussures : La sensation était bizarre lorsque maman m'a fait essayer mes chaussures dans la chambre. Mon équilibre était différent, j'avais l'impression d'avoir les pieds plats et grandi de dix centimètres.

L'épilation : Mon père aura accompli de nombreuses tâches pour m'aider à renaître. Il s'est un jour transformé en esthéticienne pour que je me sente moins sale. J'avais des amas de poils qui poussaient en raison des nombreux médicaments administrés. Les petites bandes de cire froides avaient bien fonctionné, je me sentais belle, cela faisait longtemps que ça ne m'était pas arrivé, merci papa.

Les premiers pas : Le cri de maman qui rentre dans la chambre et qui me voit debout, adossée contre le mur. J'avais gardé le secret sur mes récents progrès. Nous nous étions tous habitués à me voir vivre à l'horizontal. Et le regard illuminé de mon père au loin dans le couloir, souriant fièrement comme un capitaine qui vient de remporter la victoire, je marche béquillée vers lui, les voici enfin témoins de mes premiers pas.

Les forces du mental : J'ai pris conscience de mes forces mentales grâce à la pratique de l'autosuggestion, grâce aussi à la foi, à mes pensées visuelles. J'ai surtout réalisé que ces forces faisaient parti d'un héritage inné.

Les frustrations : Elles ont été nombreuses mais pas immédiates. La plus grande frustration a été de réaliser combien mon potentiel intellectuel était désormais limité : amnésique à l'occasion, oubliant les choses, me souvenant rarement où j'allais et surtout pourquoi ; dyslexique et les énormes efforts que je dus faire pour y remédier. Les connaissances linguistiques qui devenaient moins certaines, le dégoût de réfléchir ... Puis, ce fut la frustration de la limitation de mes mouvements : j'étais debout mais j'étais dépendante de tout et de tous, je retournais dans la maison familiale, ne pouvant aider aux tâches quotidiennes ; ne pouvant m'habiller seule. On me demandait de ne rien faire mais ça faisait des mois que je ne faisais rien, j'en avais assez ! J'ai pour la première fois depuis '96 douté que j'allais bien m'en sortir.

Les motivations de l'écriture

Je me suis posé beaucoup de questions sur les motivations que j'avais à témoigner de cette histoire de vie privée. J'ai toujours voulu écrire et, adolescente, souvent rêvé d'être publié. C'était, certainement, cette quête de la reconnaissance d'autrui qui nous habite tous. Merci la vie d'avoir aujourd'hui fait de moi une femme sereine et tellement plus détachée.

Pourquoi ce livre ?

La recherche d'un soulagement grâce à la transparence des nombreux traumatismes. Une sorte de libération par la révélation des actes manqués.

L'occasion de dire merci à différents protagonistes, des acteurs essentiels à mon cheminement.

Le plaisir d'écrire.

L'envie de témoigner d'une étude sur le genre humain, sur l'origine des troubles psychologiques, sur l'importance de la connaissance de soi.

C'est un accident

Plusieurs personnes m'ont demandé de réfléchir sur la signification d'un accident. Je trouvais quatre concepts fondamentaux à ce traumatisme :

Une période de souffrance : physique et psychique.

Une adversité : un combat contre soi-même.

Un moment difficile à oublier : le changement des vies cycliques.

Une leçon de vie : une renaissance, l'apprentissage d'un certain détachement.

Le sentiment de colère

Le premier et le seul sentiment de colère :

Il aura été tourné vers les paramètres de la vie sociale après mon accident. J'ai d'abord craint le retour dans la jungle de ce monde abrupt. Le décalage était très marqué entre les autres et moi-même : ils couraient toujours à 100 à l'heure, moi je prenais enfin le temps de vivre. Ils jugeaient sans comprendre. J'étais profondément fâchée contre cette société plaintive, excessive, matérialiste, et ignorante des souffrances d'autrui (bien sûr qu'ils s'en foutaient tous, heureusement d'ailleurs ! Mais à ce moment-là j'avais besoin qu'ils sachent que souffrir existait, je pensais que cela m'aurait bien soulagée ... quelle hérésie !).

Quelle conclusion?

Personnellement je sais mieux répondre à la question : « qui suis-je ? » J'ai fait la riche expérience des comportements primitifs pour mieux vivre mon auto-éducation, guidée par mes pères, une voie ouverte vers plus de détachement avec une nouvelle route : le chemin vers la juste mesure.

D'une manière générale, j'apporte des informations sur les comportements du genre humain : mieux on se connaît, plus on est libre.

Le « Je » est souvent anonyme dans un contexte social, et la tendance est de vivre à travers le regard d'autrui. Plus la situation est marquée, plus l'on se perd. Je témoigne pour que certains ne soient pas obligés de vivre des situations aussi périlleuses, angoissantes et traumatiques afin de se connaître elles-mêmes.

On obtient la reconnaissance des autres dès que l'on trouve l'estime de soi. C'est cela, la source pour accoucher de son être.

Que la joie d'être enfin libre habite chacun d'entre vous.

Natacha Jarrousse